

**БИЛЛ НЬЮМЕН**

**МУВАФФАҚИЯТЛАРГА  
ЭРИШИШНИНГ  
ЎН УСУЛИ**

**ҲАММА УЧУН ЗАРУР ҚЎЛЛАНМА**

Тошкент  
“Мухаббат” нашриёти  
2013

УЎК: 159.9

H-93

H-93

2 - Шахсий психология

Ньюмен, Билл.

Муваффақиятларга эришишнинг ўн усули: (ҳамма учун зарур қўлланма)/ Б. Ньюмен; рус тилидан А. Қамарзода тарж. –Т.: “Muharrir” нашриёти, 2013. -80 б.

ISBN 978–9943-25-265-3

*Ҳаётда, ишда, бизнесда муваффақиятга эришишни ким ҳам истамайди.*

*Ушбу китобда муаллиф ютуқларга эришиш тўғрисидаги нуқтаи назарини образли мисоллар асосида ёритиб беради. Бугуннинг ҳавосига мос ушбу йўриқ ва кўрсатмалар, мисол ва тавсиялар муваффақиятга эришишни истаган ҳар бир киши учун муҳимдир.*

Ушбу китоб Минскдаги «Капитал» нашриёти 2003 йилда чоп этган рус тилидаги нашридан таржима қилинди. Таржимон — Аслиддин Қамарзода

УЎК: 159.9

КБК 88.52

N1 31808  
091

2014/1 А 34	Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston MK
----------------	----------------------------------------------

ISBN 978–9943-25-265-3

©“Muharrir” нашриёти,  
Тошкент, 2013

# БУ КИТОБ СИЗНИНГ ҲАЁТИНГИЗНИ БУТУНЛАЙ ЎЗГАРТИРИБ ЮБОРИШИ МУМКИН!

---

## ҲАММА УЧУН ЗАРУР ҚЎЛЛАНМА

Ўзбекистон мустақилликка эришгач, дунёдаги барча мамлакатларнинг эшиги биз учун ланг очилиб, турли давлатлар билан иқтисодий ва маданий алоқаларнинг ривожига улкан имокониятлар юзага келди. Айниқса тадбиркорлик ва ишбилармонлик билан шуғулланиш, чет эл сармойаси билан бирга, янги технологияларни олиб кириш мамлакатимиз иқтисодиётини кўтаришга, халқимизнинг бой-бадавлат бўлиб тинч яшашига янги имкониятлар туғдирди, ёшу кекса – ҳамма ҳаётда ўз ўрни борлиги, қандай қилиб яхши яшаш йўлларини ўрганиб олмақда. Жумладан, чет элларда, айниқса, Оврупо мамлакатларида анча олдин ривожланган зинама-зина кўтарилиш асосида турли тоифадаги кишиларни тадбиркорликка жалб қилувчи «ORIFLAME», «FABERLIC», «INTWAY» каби фирмаларнинг бизнинг мамлакатимизда ҳам фаолият бошлаши туфайли турли ёшдаги кишиларнинг тадбиркорликка жалб қилиниши кўпчиликка маъқул тушмоқда.

Мен мана шу йўналишдаги тадбиркорлик фаолиятининг мақсад-моҳиятини ўрганишга қизиқдим. Жумладан, узок Швецияда бундан 40 йил олдин ўз фаолиятини бошлаган косметика (атр-упа, пардоз-андоз) маҳсулотлари ишлаб чиқариш ва савдоси билан шуғулланувчи «ORIFLAME» фирмасининг кишиларни ишга жалб қилиш ва тадбиркорликда зинама-зина кўтарилишга кўмаклашиш усуллари мақбул бўлди. Шу фирманинг Самарқандда фаолият бошлаган мутасаддилари илтимоси билан мен Билл Ньютоннинг Дени ва Люкга насиҳат-қўлланма сифатида ёзилган «*Муваффақиятларга эришишнинг ўн усули*» номли китобининг мазмун-моҳияти юзасидан маърузалар ўқидим.

Биринчи маърузадан ўнинчи маърузагача тингловчилар ҳамда фирманинг фаолияти билан қизиқувчиларнинг сони кескин равишда кўпайди. Тингловчиларга (уларнинг кўпчилиги ёш қиз-жувонлар)

мазкур китобчадаги муваффақиятларга эришиш борасида лўнда ва тушунарли равишда баён этилган фикрлар жуда ҳам маъқул тушди ва уларга амал қилиш натижасида тезда йўқдан бор бўлиб, анча-мунча сармоёга ҳам эга бўлдилар. Айрим тингловчиларнинг эътироф қилишларича, ана шу маърузалар уларнинг тезда ўз мақсадлари йўлида муваффақиятга эришганлари, ўқишга киришлари, орзу қилган нарсалари – уй-рўзғор техникаси, енгил автомобилнинг соҳиби бўлганликларини айтдилар.

Аждодларимиз бизга мерос қолдирган Фирдавсийнинг «Шоҳнома»-си, Низомулмулкнинг «Сийёсатнома»си, Кайковуснинг «Қобуснома»си, Юсуф Хос Ҳожибнинг «Қутадғу билиг»си, Саъдийнинг «Гулистон» ва «Бўстон» асарлари, Абдурахмон Жомийнинг «Баҳористон»-и, Амир Темурнинг «Темур тузуклари» каби ўнлаб китобларда ҳам шарқона ахлоқ-одоб, оиладорлик, тадбиркорлик, давлатдорлик, сарфа-саранжомлик ва ижтимоий ҳаётнинг турли-туман соҳаларига оид панд-насихатлар, йўл-йўриқлар, ўғитлар билдирилган. Улар ҳозир ҳам бизнинг ҳаётимиз, айниқса ёшлар тарбияси учун энг муҳим дастурлар сифатида хизмат қилиб келмоқда. Саентология илмига асос солган америкалик зукко донишманд Роберт Хаммер ҳар бир инсон барча ишларни бажаришга қодир эканлигини ўз ҳаёти ва тажрибалари мисолида исботлаган.

Бил Ньюменнинг қўлингиздаги китобида эса ютуқларга эришиш тўғрисидаги нуқтаи назар муаллифнинг образли мисоллар ва таниқли кишилар ҳаётидан олинган далиллар асосида лўнда ва равшан ифода этилган.

Шуларнинг барчасини эътиборга олиб, мазкур китобчани ўзбек тилига таржима қилиб, Сиз, азиз ўқувчиларга тақдим этишга қарор қилдик.

Биз таржима жараёнида муаллиф (ва унинг рус тилидаги таржимаси) услубини сақлаган ҳолда, айрим ўринларда ўзбекча мақолларни ишлатиб, китобни кенг ўқувчилар доирасига манзур этишга ҳаракат қилдик. Китобчада баён этилган фикрлар 7 ёшдан 70 ёшгача – барча тоифадаги ўқувчиларга манзур бўлади ва муаллифнинг айтишича *«улар сизнинг ҳаётингизни бутунлай ўзгартириб юборади»* деган умиддамиз. Уни ўқиб, ундан баҳра

олиб, ҳаётингизга татбиқ этиш, Сиз, азиз ўқувчининг ақл-идроқи, ғайрат-шижоатингизга боғлиқ!

*Аслиддин ҚАМАРЗОДА Самарқанд Давлат университети  
профессори, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият  
ходими.*

## **ҚАРОРЛАРНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ҲАЁТИЙ ОДАТЛАРГА АЙЛАНТИРИШ МУМКИН**

Биз кўпинча қайсидир китобни ўқиб, унда олға сурилган фикрларни ўз ҳаётимизга татбиқ этишга қарор қиламиз. Лекин, афсуски, бир неча ҳафта ўтгач ўйлаганларимизни эсдан чиқариб юборамиз.

Қуйида мен ана шундай бўлмасликнинг бешта амалий йўлларини келтираман.

### **1. Варақчалар (карточкалар) дан фойдаланинг.**

Китобдаги эсингизда туриши лозим бўлган асосий парчаларни почта карточкалари ҳажмига тенг келадиган варақчаларга ёзиб қўйинг ва уларни иложи борича тез-тез кўздан кечириб туринг.

### **2. Кундалик дафтарда қайд қилиб боринг.**

Ҳар кун қайси вақт-соат ва дақиқаларда ўз қарорларингизни кўздан кечиришингизни ёзиб боринг.

### **3. Чизиб қўйилган сархат (абзац)-ларга мурожсаат қилинг.**

Китобдаги зарур сархатларни чизиб қўйинг ва иложи борича уларни қайтадан ўқиб туринг.

### **4. Ўзингиз ўзлаштирган мазмунни зудлик билан амалда синаб кўринг.**

Эскидан қолган гап бор бор:

**Агар эшитсанг – эсингдан чиқарасан.**

*Агар кўрсанг – ёдингда туради.*

*Агар ўзинг бажарсанг – моҳиятини англайсан.*

Ўрганганингизни амалда бажаринг ва ё синаб кўринг, керак бўлганда ўқиганларингизни эсга келтириш осон бўлади.

**5. Ўрганишингиз зарур деб ҳисоблаган нарсаларингизнинг жадвалини тузинг.**

Мазкур китобдаги икки ва ё уч мавзуни танлаб уларни ҳаётий одатларга айлантирасиз. Шунга эътибор беринг: ҳар бир ақлли инсон ўз қарорларини одатга айлантирадиган бўлади. Агар сиз юқорида келтирилган бешта усулга амал қилсангиз, эзгу орзуларингиз амалга ошади.

**ДЕН ВА ЛЮККА БАҒИШЛАЙМАН**

**БУРГУТДАЙ БАЛАНД УЧИНГЛАР!**

## КИРИШ

Хар кимга, агар керак бўлмаса, деворга қўйилган нарвонга чикши хоҳиши бўлмайди!

Ютуқ – бу бир туркум аниқ сайланишдир. Биз хар куни ҳаётнинг турли чорраҳаларида бўламиз. Бир нарсани қилишга қарор қилдикми, бошқа нарсаларнинг баҳридан кечишимиз керак.

Ҳақиқий йўлбошчилар ўзлари танлаган йўлда қурбон бўлишга тайёр турганликлари билан ажралиб турадилар. Биз нимага интилаётганлигимизни билиб, шундан сўнг унга ҳеч қандай иккиланишларсиз интилишимиз лозим.

*Буюк квакер<sup>1</sup> Элтон Трубууд кун йиллар олдин юксак ишонч билан эътироф этганиди:*

*Инсон барча ноқулайликларга жисман ва руҳан тоқат қилишга тайёрдир. Лекин бир нарса борки, унга ҳеч қачон чидаб бўлмайди – бу ҳаётнинг маъносини билмаслик. Биз ҳаётга қандайдир маъно беришимиз керак, акс ҳолда ақлсизлик мубталоси бўламиз.*

Шундай қилиб, сизнинг ҳаётингиз мақсад ва маънога эга бўлиши керак. Ишончим комилки, мазкур китоб ана шу мақсадга эришиш учун ёрдам беради. Сизнинг ҳаётингиз юксак орзулар билан тўлиб тошиши керак. Ундан ҳаёт маъносини излаб топилган ҳаракат қилинг. Ҳаётингизда қандай ишлар бажаришингиз мумкин бўлганлигини умрингизнинг охирида билишингиз улкан фожиадир.

«Ҳаётга қараб қилиш зарур эмас», деганларига ишонманг.

Яратилганингизга шуқур қилиб яшайверинг ва ғалаба қилишни бошланг.

Хар биримизда дунёга келишимизданок қандайдир ғаройиб инсон бўлишимиз учун имконият бор.

Джесси Оуэн 1936 йили Олимпиададан дунёдаги энг чопқир одам сифатида қайтди. (Оуэн Джесси (1913-1980) – қора танли америкалик спортсмен 1936 йили Берлинда ўтказилган Олимпия ўйинларида дунёда фантастик рекордларга эришиб, тўртта олтин медални қўлга киритганди (100 м. ва 200 м. чопишда, узунликка сакраш ва 4 х 100 м. даги эстафетада). Шу

---

<sup>1</sup> Квакерлар – «Дўстлар жамияти» деб аталган христиан динига мансуб жамият бўлиб, XVII асрнинг ўрталарида Англияда ва ҳозир АҚШда кенг тарқалгандир. Калиса эътиқодидан воз кечиб, хомуш сажда қиладилар ва пачифизмни тарғиб қилиб, хайр-аҳсон ва саховат ишлари билан шуғулланадилар

билан у Гитлернинг бу ўйинларни орийларнинг буюклигини кўрсатиш мақсадида уюштирилганликдаги режасини барбод этди.)

Журналистлар билан ўтказилган матбуот учрашувида унга берилган биринчи савол шундай эди:

– Бунга қандай эришдинг Дрессеци? Туртта олтин медал? Сен Гитлернинг она юртида (ҳақиқатда эса Гитлер Австрияда туғилган) уни жасини қилаёздинг ва дунёдаги энг чопқир инсон сифатида машҳур бўлдинг. Бунга сен қандай эришдинг?

– Биласизми, – деди спортчи, – бу менимча мактабда ўқиб юрган пайтимданоқ бошланган. Тренеримиз бизни туплаб айтган гапи ҳеч қачон эсимдан чикмайди. У айтгандики, биз ким бўлмоқчи бўлсак, бўламиз. Мен унга қараб бақиргандим: «Мен ким бўлаишимни ҳозирданоқ биламан! Мен дунёдаги энг чопқир инсон бўламан!».

Тренер қоратанги болачага қара, жунглина айтганди:

– Дрессеци, бу ҳақиқатан ҳам улуг мақсад. Лекин, мен бир нарсани айтмоқчиман. Бир муаммо бор.

– Қандай?

– Орзулар ҳамилиша осмоннинг еттинчи қаватида, худди булутдай учиб юради ва агар унга сен жасорат билан нарвон қўймасанг, ҳеч қачон рўёбга чикмайди.

– Бу нарвонни қандай ясаи мумкин?

– Биласанми, Дрессеци, – деди тренер, – уни бирданига қуриб бўлмайди, уни поғона-поғона қурадилар...

Яратганнинг хоҳиши бўйича мен анча тажрибали инсонман. Мени манфаат бермайдиган ҳар қандай маслаҳатлар кизиктирмайди.

Мазкур китобда мен ютуққа эришиш учун манфаат келтирадиган унга фойдали ҳаракат тўғрисида сўз юритмоқчиман. Унинг фойдали эканлигини кўпгина инсонлар синаб кўрганлар. Энди уларни сизларнинг ҳам синаб кўришларингиз кутишмоқда.

Буни кечиктирмасдан, ҳозирданоқ бошлаймиз. Бу гоълар, камтарлик билан айтганда ҳам, ўта диққатга сазовордир Уларнинг биронтасини четлаб ўтишга ҳаракат қилманг. Қадам-бақадам олға босинг. Ниҳоят улар сизни юксак чўққига чиқаради. Биз биргаликда ҳаёт ютуқларининг сири нимада эканлиги муаммосини очамиз.

*Б.М. Ньюмен*



## МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШНИНГ ЎН УСУЛИ

- 1. Ўз гоянғизнинг хўжайини бўлинг.**  
Инсонлар ўз дунёқарашларига қараб ўзгариб турадилар.
- 2. Ўз олдинғизга аниқ мақсад қўйинг.**  
Сиз тўп киритасизми ё фақатгина ўз дарвозанғизни ҳимоя қиласизми?
- 3. Ўз сўзинғизга устувор туринг.**  
Сўз ўзинғизга ва бошқа кишиларга сиз нима ҳақда ўйлаётганинғизни билдиради. Сўзларинғиз чин эканлигига ишонинг.
- 4. Қатъий бўлинг. Чўзманг!**
- 5. Паст-баландликларни чидам билан босиб ўтинг.**  
Ўтганга салавот, деб муваффақиятсизликка учраганинғиздан тўғри хулоса чиқариб ишланг. Улар сизни йўққа чиқариши ҳам, ютуқларга эришишга даъват этиши ҳам мумкин.
- 6. Ишончли одам билан иш тутинг.**  
Сиз ўз атроф-муҳитинғиздаги одамларга ўхшаб кетасиз.
- 7. Ақл билан ишланг, лекин шошилманг.**  
Ўйланг. Масалани қайси йўл билан ҳал қилиш яхши? Майда-чуйдаларга эътибор бериш – муваффақиятлар гарови.
- 8. Сиз кутганларидан кўпроқ ишланг.**  
Ортиқча қадам босишдан қўрқманг. Яхши ва аъло ўртасида озгина фарқ бор.
- 9. Тиришқоқ бўлинг.**  
Таслим бўлиш учун шошилманг.  
Курашишдан ҳеч қачон қўрқманг.  
Тиришқоқ бўлинг.
- 10. Берилиб ишланг.**  
Агар сиз аниқ мақсад сари берилиб ишламасанғиз, ҳаётда ҳеч қандай муваффақиятга эриша олмайсиз.

## БИРИНЧИ УСУЛ

### ЎЗ ҒОЯНГИЗНИНГ ХЎЖАЙИНИ БЎЛИНГ

#### ИНСОНЛАР ЎЗ ТАСАВВУРЛАРИГА ҚАРАБ ЎЗГАРИБ ТУРАДИЛАР

Бир вақтлар мен Викториянинг жуда гўзал шаҳарчаси Бендигода<sup>1</sup> бўлиб, у ердаги цирк олдидан ўтаётганимда, бир нарса менинг диққатимни ўзига тортди ва унга узоқ қараб турдим. Мени ҳайратга солган нарса у ердаги цирк томошалари ўтказадиган шапито чодирини эмас, балки унинг олдига боғлаб қўйилган цирк филлари эди. Уларнинг бири унча катта бўлмаган бир ёғоч қозикка боғлаб қўйилганди.

Мен ўйладим: «Ахир бу кучли ҳайвон осонлик билан ерга урилган бу қозикни тортиб эркинликка чиқиши мумкин ку. Нимага у шундай қилмаяпти?». Менинг миямга тўсатдан бир нарса келди. Бу филни болалигиданоқ катта бир устунга боғлаб қўйганлар. Кичик жонивор қанча ҳаракат қилмасин, ундан қутулолмаган. Ниҳоят, ҳайвоннинг миясида бир нарса сингиб қолди – у умр бўйи қул бўлиб қолиши керак.

Ана шу далил қанчалик фожиали бўлмасин, кўпгина инсонларда ҳам худди шундай ҳол кечади. Улар олдиндан ҳаётда ҳеч қандай ютуққа эриша олмасликларини тақдири азалдан билиб, ўзларини бунга таслим қилишга шайлаб қўядилар. Бу бечоралар ҳеч қачон дуруст касб-корга эга бўлмайдилар ва бирон дуруст иш қилмайдилар. Уларни бу қоқоқлик умрбод ўзига банд қилиб қўяди. Кўпинча бизда ўзимизнинг кимлигимизни билишимиз эмас, балки кимлигимизни билмаслигимиз муаммо бўлиб туради.

Сизнинг миянгиз дунёдаги ўта мураккаб механизм саналади ва у, эҳтимол, танангиздаги энг муҳим аъзо ҳисобланади. У

---

<sup>1</sup> Бендиго – Австралиянинг ғарбий-шарқий томонидаги шаҳарча бўлиб, 1851 йили Австралияда юз берган олтин вазасаси замонида қурилган.

туфайли сиз ўйлайсиз, эслайсиз, севадиз, нафратланасиз, ҳис қиласиз, хулосалар чиқарасиз, кўз ўнгингизга борлиқдаги турли нарсаларни келтириб, таҳлил қиласиз.

Бизнинг кунларимиздаги технология, ҳатто ўта янги компьютерларни ишлатганда ҳам, инсон мияси бажарадиган ишларни қилишга қодир эмас. Мия фаолиятини ишга солишда у ерга сиз киритадиган ахбортнинг мавқени муҳим аҳамият касб этади. Миянинг ишлаши учун унга сиз киритадиган ахборотлар улкан мавқени эгаллайди «Ҳикматлар китобининг» доно муаллифи айтганидай: *«Инсон – у ўзи ҳақида қандай ўйласа, худди шундайдир».*

Сизнинг миянгиз учта ўта муҳим вазифани бажаради: сизнинг гидрокингизни, ҳиссиётингизни ва эркингизни бошқаради. Шунинг учун ҳам бизнинг миямизга киритиладиган турли ахборотларга кўпинча салбий муносабатда бўлишимиз ҳайратланарли эмас. Мен ҳеч қачон ўз кунимни газеталар ўқишдан бошламайман, чунки улар турли-туман аҳмоқона ахборотлар билан тўлиб-тошган. Спорт тўғрисидаги ахборотларда нукул муваффақиятлар тўғрисида сўз юритилади, ҳолбуки уларда ҳам жуда кўп мағлубиятлар мавжуд. *Янги кунни даҳшатли воқеалар билан бошлаш ярамайди!*

## **АГАР СИЗ ЎЗ ЎЙ-ҲАЁЛИНГИЗНИ УДДАЛАЙ ОЛМАСАНГИЗ, УНДА АЛБАТТА СИЗНИ ЎРАБ ОЛГАН АТРОФ-МУҲИТНИНГ ҚУЛИГА АЙЛАНИБ ҚОЛАСИЗ**

*«Сизнинг ҳаётингиз сизни ўраб олган психологик ҳолатга боғлиқ!»* деган ҳикмат нақадар ҳақиқатдир!

Дунёдаги кўпгина қийшиқликлар бизнинг қалпоғимизнинг тагидадир. Бенжамин Дизраэли айтган экан: *«Ўз ақлингизга улкан гояларни сингдирсангиз, шахсий фикр ҳеч қачон сизни тарқ этмайди».* Биз, фақат биз, ҳаётимизни яхшилашга қодир бўлган ё бўлмаган керакли фикрларни танлашга қодирмиз.

## **АГАР СИЗ ЮТУҚНИ ҚЎЛГА КИРИТМОҚЧИ БЎЛСАНГИЗ, АҚЛ-ИДРОКИНГИЗНИ БОРИЧА ШУНГА ЙЎНАЛТИРИНГ**

Ўз ақл-идрокига эга бўлиш – бошқача қилиб айтганда ўйлаш – бу ўта мураккаб масала бўлиб, лекин шу билан фантастик натижаларга эришиш мумкин. Кўпчилигимиз яратилганимиздан бери ақлий дангасаликка

мубталомиз. Биз ҳамиша қарама-қаршилиқлар кам бўлган томондан ҳаракат қиламиз. Лекин, ақлингизни кучли ҳаракатга келтирганингиздан сўнг миянгиз бошқача ишлайдиган бўлиб, ноилжликлар энди орқада қолиб кетади. Демак сиз ўз ақлий усқунангизни яхши ўйлашга қаратибсиз.

Сизнинг ақлингиз энди ҳамиша куч тўплашга ишлатиладиган муқулга ўхшаб кетади. Бу менинг дунёдаги энг улкан кашфиётимдир. Ўз имқониятларингизни чекламанг. Сиз ўз ақлингизни худди танангизни машқ қилишга ўргатгандай, машқ қилишга ўргатинг, токи у ҳам соғлом вояга етсин. Сиз ишлатмайдиган нарса йўқ бўлиб кетади.

Ақлни ўтқирлаштирадиган энг маъқул йўллардан бири – бу ўқишдир. Билинги, даҳолар кўпроқ ўқийдилар.

### **АҚЛНИ ИШЛАТИБ, ЎЗ ЗАМОНАНГИЗДАН ОЛДИНРОҚ ҚАДАМ ТАШЛАНГ**

Ўз ақлингизни замонадан олдин ҳаракат қилишга ўргатинг. Агар сизга жуда ҳам кўпроқ қайтим берсалар – сиз ҳамма вақт пул қайтаришингиз мумкин. Агар сизнинг қўлингизга зарарли адабиёт тушиб қолса – уни ташлаб юбориш ҳеч нарсага ҳалақит бермайди.

Ўз ақлингизни келажакка режалаштиринг: бу ҳақиқатан ҳам иш беради ва ёрдам қилади.

### **ШОШИЛМАНГ. ТАФАККУР – БУ КУЧ МАНБАИ**

Ўйлашга вақт йўқ деманг. Фикр қилишга кетган вақт – бу вақтни кўпроқ тежашдир. Ўтинчининг ўз болтасини қайраш учун кеткизган вақти зое кетмайди.

### **БЕЗОВТАЛИККА ЕНГИЛМАНГ. ШУБҲА ВА ДАҲШАТ**

Сизга учта хавfli душман билан курашишга тўғри келади. Бу – безовталиқ, шубҳа ва даҳшат. Сиз улар билан ҳар куни дуч келасиз. Улар сизнинг вақтингиз ва кучингизни ўғирлайди.

### **БУГУН ХУДДИ ШУНДАЙ ЭРТА КЕЛДИКИ, КЕЧА СИЗНИ БЕЗОВТА ҚИЛГАН ЭДИ**

*«Безовта бўладиган кишига ҳар бир майда-чуйда узун соя ташлайди»*  
деган қадимги швед мақоли бор.

Мана, безовталиқ, шубҳа ва даҳшатни енгишнинг айрим йўллари:

1. *Сизни ташвишга келтирган нарсаларнинг сабабларини пухта ва синчиклаб аниқланг.*
2. *Уларнинг қайси бири асорат қолдиришини ўйланг.*
3. *Агар улардан хафа бўлишга ҳақиқий асосингиз бўлса, бир хулосага келинг.*
4. *Сиз ҳақиқатда нимадан қўрқасиз: ўтмишдан ё келажакдан?*

Шуни билинг: ғам-ғуссамизнинг 40%-и ҳеч бир аниқ нарсадан эмас, 30%-и ўтмиш билан боғлиқки, уни тузатиб бўлмайди, 12%-и ўзгаларнинг муаммоларидирки, улар бизни безовта қилмаслиги лозим, 10%-и ҳақиқий ва яқинлашаётган касалликдир. Шундай қилиб, бор-йўғи 8%-и ҳақида ташвишланишимизга тўғри келади. Ана шу саккиз фоизга фаолроқ ва катта ишонч билан яқинлашинг – шунда кўп ҳолатда сизнинг бахтингизга раҳна солаётган ва ўз мақсадингизга эришиш учун ютуқларингизнинг олдини олаётган безовталиқ, шубҳа ва қўрқувдан қутуласиз.

Ақл – бу Худо берган неъматлар ичида ҳаммадан сезгир ва барчадан мўрт нарсадир.

Жасад сингари, ақл ҳам сиз сезадиган нарсалардан иборатдир.

## КЕНГ ҚАМРОВЛИ ЎЙЛАШНИ ЎРГАНИНГ

Жиззаки ва писмиқ кишилар ҳаётда ҳеч қачон ўз мақсадлариға эриша олмайдилар. Мен юқори мартабали бир нечта кишиларни биламанки, улар ўта писмиқ ва юзаки ўйлайдиганлар бўлиб, шунинг учун турмушлари кун сайин қийинлашиб бормоқда.

Ўз фикрингизни катта ва ҳатто буюк мақсадлар сари бир жойга тўпланг. Баҳс туфайли сиз ўз қарорингизнинг ҳақиқий эканлигига эришасиз, лекин дўстларингиздан ажраласиз.

Сиз ўз умр йўлдошингизга унинг ноҳақлигини исботлайсиз, лекин оиладаги иноқлик йўқолади. Сиз шогирдларингиз ва ё ходимларингиз томонидан содир этилган кичик бир тартибсизлик туфайли катта ғавго кўтаришингиз мумкин, лекин пировардида улар ўртасида эътиборингиз пасаяди.

Катта кишилар улкан гоёларга кулмайдилар. Ҳеч нарсага эришиб бўлмаслигига ишонч билдирадиганлар деярли ҳеч қачон ютуққа эриша олмайдилар. Уларнинг чўққилари ўртамиёнадир. Бунга алоҳида эътибор беринглар.

Сизнинг режаларингизни салбий кайфиятдаги кишилар томонидан барбод қилинишига йўл қўйманг ва ўзингизнинг улкан гоёларингиз тўғрисида ҳаққоний тафаккур билан ўйланг. Бундай кишилар ҳамма жойда жуда кўп ва улар тўғри фикрлайдиган бошқаларни ўз теварагига тортишга

қодирлар. Бундай кишилар кўпинча сизни ўзига ўхшаш даражага тушириш учун маккорлик билан ўзларини яқин қилиб кўрсатадилар.

**ҚУВҒИНДИЛАРНИНГ СИЗ ТЎҒРИНГИЗДА ХУЛОСА  
ЧИҚАРИШЛАРИГА ЙЎЛ ҚЎЙМАНГ!**

*Доктор Джон Эдмон Хатгаи*

Сизнинг кимлигингизни сизнинг танишларингиз билдиради. Шунинг билан: лозим ишларни ўйлайдиган кишилар билан яқинлашиш керак.

### **ЎЗ МИЯНГИЗДАН ЗАҲАРЛИ ФИКРЛАРНИ ЧИҚАРИБ ТАШЛАНГ!**

Ҳар биримиз ўз психологик йўналиш ва тафаккур кўринишимизга эгамиз. Жасадимиз миямизга керакли эндорфин деб аталадиган химик моддаларни етказиб беради. Бу бирикмалар бизнинг дардимизни камайтиради ва кайфиятимизни бир маромда сақлайди. Олимларнинг аниқлашича, келажак сари ишонч билан ўйлаш ва ҳаётга ижобий муносабатда бўлиш эндорфинларни ишлаб чиқаришда фойда берар экан.

Ўз фикрингизнинг хўжайини бўлинг ва асло уларнинг сизнинг хўжайинингиз бўлишига йўл қўйманг. Ким бўлишни тасаввур қилинг ва худди шундай одам бўлишга ҳаракат қилинг. Агар сиз ўзингизни бечора тасаввур қилсангиз, бечора бўлиб қоласиз. Агар сиз ҳаётга тўғри мақсад сари ишонч билан қарасангиз, худди шундай бўласиз.

### **ОДАМ ЎЗИНИ ҚАНДАЙ ЎЙЛАСА, ХУДДИ ШУНДАЙДИР**

Ўз орзуларингизни ҳеч қачон салбий ва нафратли туйғулар билан чалғитманг.

## ИККИНЧИ УСУЛ

### ЎЗ ОЛДИНГИЗГА АНИҚ МАҚСАДЛАР ҚЎЙИНГ

#### СИЗ ТЎП КИРИТАСИЗМИ Ё ФАҚАТГИНА ЎЗ ДАРВОЗАНГИЗНИ ҲИМОЯ ҚИЛАСИЗМИ?!

Шундай мутлак ҳақиқат мавжуд: агар сиз режалоштиришда мағлубиятга чидашга чидам берсангиз, эҳтимол ўзингизнинг мағлубиятингизни режалоштиргансиз.

Сиз баскетбол ёки бейсболни очколарсиз тасаввур қила оласизми?

Ҳа, ахир бу жиннихонанинг ўзи! Ўз олдига мақсад қўйиш – бу ютуққа эришишдаги муҳим кадамдир. Сиз 20 йилдан кейин ким бўлмоқчисиз? Ўн, беш, икки йилдан кейин-чи? Бир йил ва ҳаттоки олти ойдин кейин-чи? Ўз олдингизга бир ойлик, бир кунлик ва ҳаттоки бир соатлик аниқ мақсад қўйинг. Сиз кўрасизки бу қандай ҳайратланарли: сиз қанчалик кўп хошлаётганингизни ўзингизга ҳисобот берасиз.

Бир вақтлар менинг ўғлим Бен кўпайтириш жадвали устида бош қотириб юрарди. Мен унга айтдим:

Бен, математикани ўрганишнинг ягона йўли – бу кўпайтириш жадвалини ўзлаштиришдан иборатдир.

Кўпайтириш жадвалини ёдлаши учун будилникни олдига қўйиб, 20 минут вақт ажратишини унга маслаҳат бердим. Шундан сўнг бор диққат-эътиборини олдига қўйган мақсадига йўналтирсин. Бола 20 минутдан сўнг кўпайтириш жадвалини бутунлай ёдлаб олиб, яхши кайфият билан ҳовлига югуриб чикди. Қандай ҳолат юз берди? У ўз олдига мақсад қўйди, аниқ вақтни ажратди ва натижага эришди. Мақсадни олдига қўйишнинг маъноси ҳам шундадир.

#### СИЗ ТЎП КИРИТАСИЗМИ, Ё ФАҚАТГИНА ЎЗ ДАРВОЗАНГИЗНИ ҲИМОЯ ҚИЛАСИЗМИ?

Мана, сизни олдингизга қўйган мақсадингизга эришиш учун фантастик имкониятларга элтувчи бир нечта тавсиялар.

Ҳаётингиздаги асосий мақсадларнинг рўйхатини тузинг. Ўзингиз орзулар қилинг.

Мана, бир нечта ғоялар:

- *яхши ота ва ё она, эр ё хотин бўлиш;*
- *ишда ўз касбий мавқеини яхшилаш;*
- *ўз билим даражасини ошириш;*
- *қўпроқ ўқиш;*

- *яxши ўқитувчи, духтур ва ё бошқа касб соҳибни бўлиш;*
- *корхонада яxши мутахассис бўлиш;*
- *ўзингиз орзу қилган ишга кириш;*
- *пианинода ўйнашни ўрганиш;*
- *ўз шахсий фирмасини ташкил этиш ва шунга ўхшаш.*

Энди ёзилган мақсадларнинг муҳимлигига қараб тартибга қўйиб чиқинг ва энг аввал тезроқ етишишингиз лозим бўлган мақсадларни қўйинг. Реалист (ҳақиқатчи) бўлинг. Ўз олдингизга фақат эришиши мумкин бўлган мақсадларни қўйинг. (Масалан, агар сизнинг талабга жавоб берадиган жисмоний имкониятларингиз бўлмаса, айниқса бўйингиз паст бўлса, сиз махсус ишларга йўналтирилган команданинг жангчиси бўлолмайсиз!).

	Мақсад	Сана
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Энди, мақсадларнинг рўyxатини тузиб бўлгандан сўнг, уларнинг ҳар бирини варақчанинг юқори қисмида ёзинг. Ҳар бир мақсад учун алоҳида варақча ажратинг. Шундан сўнг ҳар бир варақчани уч қисмга ажратинг ва уларга қуйидагича сарлавҳа қўйинг:

#### Мақсад ' 1

*Амал қилиш— ҳаракат.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

*Мазкур мақсадга эришиш уун менга керак бўладиган сифатлар:*



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Енгишим керак бўлиши зарур бўладиган қийинчиликлар:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## **АМАЛ ҚИЛИШ – ҲАРАКАТ**

Бу ерда сиз ўз мақсадингизга эришиш учун қилишингиз лозим бўлган ишларни ёзинг. Шунин биланги, заҳмат чекмасангиз роҳат кўрмайсиз. Яъни, доноларнинг айтишича: ҳаракатда – баракат! Бу рукнда сиз ўз мақсадингизга эришиш учун бажарилиши лозим бўладиган қўшимча ишларни ёзинг: масалан, янги хунар ё касб-корни ўрганиш учун ўқиш, пулни ихтисод қилиш ва шунга ўхшаш.

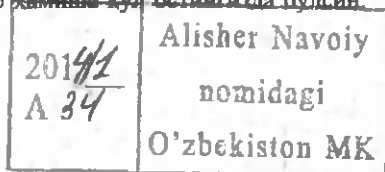
## **МАЗКУР МАҚСАДГА ЭРИШИШ УЧУН МЕНГА КЕРАК БЎЛАДИГАН СИФАТЛАР**

Янги қадам: мазкур мақсадга эришиш учун қайси хислатлар лозим эканлигини ёзинг. Ўзингизни ёқимли хулқи, ташқи кўриниши билан ўзига тортадиган, ақлли, тинмай ишлайдиган янги инсон сифатида тасаввур қилинг.

## **ЕНГИБ ЧИҚИШИМ ЛОЗИМ БЎЛГАН ҚИЙИНЧИЛИКЛАР**

Ўз олдингизга аниқ мақсад қўйганингиз ва унга эришиш учун астойдил киришиш учун нима қилишни билганингиздан сўнг, бу йўлда нималар тўсиқ бўлиши ҳақида ўйланг. Ўзингизга нисбатан ўта каттикқўл бўлманг, лекин олдингизга қўйган мақсадингизга эришиш учун нималар тўсиқ бўлаётганлиги тўғрисида жиддий ўйланг. Ютуқларга эришиш учун ҳаракатни бошлаганингизда сизга дангасалик, беҳуда ишларга вақт сарфлаш, атрофдагиларнинг сизга нисбатан танқидий муносабатда бўлишлари, қийинчиликларга бардош беролмаслик каби ҳолатлар учрашиши мумкин. Буларни енгиш учун сизда тайёр режа мавжуд.

Олдиндан режалаштирилган юқоридаги барча мақсадлар учун ҳам худди шундай амал қилинг. Бу варақчалар ~~қанинча кўп остигингизда бўлсин:~~



уларни кундаликларингизнинг ичида, ёки ҳар замонда кўзингиз тушадиган жойда сақланг ва уларнинг ижросини назорат қилиб тулинг.

Ташқи тўсиқларга эътибор бермай, ўз режаларингизни амалда бажариш учун ўзингизда ички эркинликлар яратинг. Бошқа одамлар нима дейиши, нима ўйлаши ва нима қилаётганлигига эътибор берманг. Сиз ўз ҳаётингиз учун зарур бўлган орзу-мақсадга эришиш йўлида оловқалб бўлишингиз керак.

Аниқ мақсад қўймай ишласак, биз мақсадсиз, натижасиз ишларни бажарадиган, бўлиб қоламиз аниқроғи унинг қулига айланиб қоламиз. Шунинг билан, «*эзон чекмасангиз – эзонона қайда, тоғ чиқмасангиз – дўлона қайда*», яъни мағлубият хавфи бўлмаса, ғалаба қувончи бўлмайди.

## **ҲОДИСА ҲЕЧ ҚАЧОН УНИ КУТАЁТГАН КИШИ УЧУН ЮЗ БЕРМАЙДИ. УНГА ҚАТТИҚ ҲУЖУМ ҚИЛИШГА ҚУДРАТИ БОР КИШИ АНГЛАБ ЕТАДИ.**

Бизнинг кўзлаганларимиз бошқа кишиларга манфаат келтириши лозим. Агар бизнинг мақсадларимиз бошқаларни ранжитса ва ё уларга зиён келтирса – бу худбинликдир. Ҳаётдаги энг юксак мукофот – бу ғалаба нашидасидир. Бошқа барча нарсаларнинг маъно ва мазмуни йўқ.

Ҳаётда ҳаминша сахий бўлинг, асло бахил бўлманг.

## **ЎЗ ОЛДИНГИЗГА ЮКСАК МАҚСАДЛАР ҚЎЙИШДАН ҚЎРҚМАНГ**

Мақсадларга эришиш қаттиқ меҳнат, жасорат ва қизиқиш талаб қилади. Лекин кўп одамлар кўриб, ҳатто унга ҳаракат ҳам қилмайдилар ва ё уларга бу нарса қулгили туюлади, натижада мағлубиятга учрайдилар.

Шундай кишилар ҳам учрайдик, улар ўз олдидиларга қўйган мақсадлари улкан эмаслигидан қўрқадилар, ёки аксинча ва ҳаммадан ёмони, улар манманликка берилиб, сурбет бўлиб қоладилар.

Ўз олдингизга оқилона мақсадлар қўйинг. Ҳаракат қилинган, улар:

- **аниқ;**
- **ўлчанадиган, ақлга сизадиган;**
- **эришиб бўладиган;**
- **амалий;**
- **тушунилиши осон мақсадлар бўлсин.**

Ақлга сизмайдиган нарсага эришиш мумкин эмас. Агар сиз пухта ўйлаб, аниқ мақсадларга эришишга қарор қилсангиз, уни албатта яхши бажарасиз.

*Раҳбар ва голиб – бу яширин имкониятларни аниқ натижаларга айлантирадиган кишидир.*

Ўз олдингизга қўйган мақсаддан келадиган эзгулик ва фойда осонлик билан қўлга киритилмайди. Аниқ мақсад бўлмаса сизнинг истиқболингиз эзгу орзудан бўлак ҳеч нарса эмас. Мақсад қўйиш улкан манфаат келтиради. У муаммоларни ҳал қилишни осонлаштиради, сизнинг жисмоний ва руҳий ҳолатингизни енгиллаштиради, ҳаётга ижобий муносабатда бўлишингизни оширади. Мақсад қўйиш туфайли сизга ваҳима ва кўрқувдан, тушунмовчиликлардан қутулиш осон кечади. Одамлар мақсадлари бор кишиларни эъзозлайдилар. Мақсад қўйиш сизни кўзланган ғалабага, келажакка ишонч сари интилишга чорлайди. Ана шу келажакка ишонч ва қатъият голибни бошқалар орасидан ажратади.

### **ДАЛИЛЛАШТИРИШНИ ЎРГАНИНГ**

Сизнинг қай даражада асослашни, далиллаштиришни ўрганганингиз фақат сизнинг шахсий мақсадларингиз билан боғлиқдир. Агар сиз уларга чин дилдан ишонмасангиз, шу билан сиз бошдан ўзингизни ютуқлардан маҳрум этасиз ва юксалишдан тўхтайсиз.

*Ҳақиқий ҳаётий фожиа мақсадга эришиш мумкин эмаслигида эмас, мақсаднинг йўқлигидадир.*

### **ДАРҲОЛ, КЕЧИКТИРМАЙ БОШЛАНГ!**

**ҲАЁТДА ҲАММАДАН КЎПРОҚ НИМАНИ  
ХОҲЛАГАНИНГИЗДАН БОШЛАНГ ВА УНГА ҚАНДАЙ ҚИЛИБ  
ЭРИШМОҚЧИСИЗ, ШУНДАН СЎНГ БИРОН НАРСА УНГА  
ЭРИШИШ УЧУН ТЎСИҚ БЎЛИШИГА ЙЎЛ ҚЎЙМАНГ.**

*Генри Киссинжер<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Киссинжер Генри Алфред (1923 йилда туғилган) – америкалик сиёсий арбоб ва сиёсатшунос. Давлат хотиби (1973-1977) ва миллий хавфсизлик бўйича икки президентнинг (1969-1975) давлат маслаҳатчиси сифатида АҚШ ташқи сиёсатини аниқлаб берган. Вьетнамдаги урушнинг тугатилишига кўмаклашгани учун Нобель мукофотининг соҳиби (1973).

## УЧИНЧИ УСУЛ

### ЎЗ СЎЗИНГИЗДА УСТУВОР ТУРИНГ

#### СЎЗ ЎЗИНГИЗГА ВА БОШҚА КИШИЛАРГА СИЗ НИМА ҲАҚДА ЎЙЛАЁТГАНИНГИЗНИ БИЛДИРИНГ. СЎЗЛАРИНГИЗ ЧИН ЭКАНЛИГИГА ИШОНИНГ.

Дунёда кишини хайратда қолдирадиган нарсалардан бири – бу, турмуш йўлимизга таъсир кўрсатадиган бизнинг сўзимиздир. Биз гапирадиган ҳар бир сўз фақатгина тафаккуримизга эмас, балки биз муомаллада бўладиган кишиларга ҳам таъсир кўрсатади.

Анча вақт олдин мен бир гуруҳ камокдагилар олдида маъруза ўқидим ва уларга айтдим: *«Жаноблар, кўнчилигинизнинг бу ерга тушишларингизга бир вақтлар ота-онангиз, қариндошларингиз ва ё шунчаки дўстларингизнинг сизларни умрингизни панжара орқасида ўтиш билан тугатишига ишонтирганлари сабаб бўлган».*

Улар менга ўтмишга назар соладиган ва келажакни каромат қиладиган олмос бордай ишонч билан қарадилар.

Улардан бири айтди: *«Бир вақт менинг ота-онам айтгандиларки, менинг умрим қамоқхонада ўтади. Мен уларнинг сўзини қайтаролмадим!».*

Шундай ҳисоблайманки, камокдагиларнинг 90%-и худди шундай тажрибага эгадирлар.

#### СИЗНИНГ ТИЛИНГИЗ ҲАЁТИНГИЗНИНГ СОҲИБИДИР

Биз айтамыз: *«Сени кўришни истамайман»* ёки *«Мен сени яхши кўраман».*

Булар оддий сўзлар. Лекин уларнинг тубида қандай кучли маънолар бор! Энди ўзингиз чиндан айтивчи, бу сўзларнинг қайсисини кўпроқ эшитишни хоҳлайсиз? Буларнинг қайсиси сизга кўпроқ таъсир қилади?

*Шуни билингки, оғзингиздан чиқадиган ҳар бир сўз ўзингизга ёй ўқи сингари қайтиб келади. Шунинг учун ҳам ҳар бир сўзни аввал ўйлаб, кейин гапиринг. Яхши ва ё ёмон сўзлар оқилона ва ё аҳмоқона фикрлар асосида пайдо бўлади.*

Биз нимаики эккан бўлсак, ўшани ўрамыз. Агар биз кишиларни танқид қилсак, улар ҳам бизни танқид қилади. Агар биз одамларни муҳокама қилсак – улар ҳам бизни муҳокама қилади. Агар биз мардлик кўрсатсак, эвазига атрофдагиларимиздан олқиш эшитамиз. Агар биз атрофдагиларимизга хайрихоҳ бўлсак, улар ҳам бизга хайрихоҳ бўладилар.

Бизнинг ақл ва тафаккуримиз ҳисобанадиган «компютеримиз» ҳаммиша ижобий ахборотлар билан тўлдирилиши лозим.

Сўз – дунёдаги энг кучли нарсадир. Оғзимиздан чиқадиган ҳар бир сўз бизнинг оёқ-қўлларимизни бутунлай боғлаб ташлаши ва ё бизни юксакликларга кўтариши мумкин.

*Ўз сўзингизни назорат қилинг. Аввал ўйланг – кейин сўзланг.*

Мана, сизнинг инсоний имкониятларингизни охиригача сақлашга ҳалақит берадиган бир нечта мулоҳазалар:

*Менинг бунга ҳеч ақлим етмайди.*

*Менинг хислатим шундай бўлса, нима қила оламан.*

*Мен буни ҳеч вақт қилолмайман.*

*Мен ўзимни мажбур қилолмайман ва шунга ўхшаш.*

Ўзингиз гувоҳ бўлиб турибсиз: ижодкор ва бунёдкор сўзлар ҳам бор, вайрон қилувчи сўзлар ҳам. Сўзни қандай маънода айтсангиз, улар сизнинг ҳаётингизни худди шундай ўзгартириши мумкин.

### **СИЗ ЎЙЛАЁТГАН НАРСАНГИЗ ТЎҒРИСИДА ГАПИРАСИЗ, СЎЗЛАРИНГИЗ АСОСИДА ҲАРАКАТ ҚИЛАСИЗ, ЛЕКИН КЕЛАЖАГИНГИЗ ЎЗИНГИЗНИНГ ҲАРАКАТИНГИЗГА БОҒЛИҚ**

Сизнинг турмушда ишлатадиган ҳар бир сўзингиз ҳаётингизни бир зумда ўзгартириб юборади. Улар сизни муваффақиятга ва ё мағлубиятга олиб бориши мумкин.

Қўрқув, иккиланиш, ишончсизлик ва салбий кўрсатмалар билан тўлдирилган сўзлар сизни умрбод бадбахт қилиши мумкин. Аксинча, келажакка ишонч, яхши орзу ва ниятлар билан айтилган сўзлар сизга порлоқ келажак яратади.

Сўз сизнинг дунё тузилиши тўғрисидаги фикрингизни белгилайди.

Айтадиган сўзларингиз сизнинг руҳингизни ютуқ ва ё мағлубиятга «дастурлайди». Сўз туфайли сизнинг ҳаётингиз кун сайин ўзгариб туради. Бу эса сизнинг келажагингизни белгилайди.

Ижобий фикрлар сизга худди кемадаги рул сингари таъсир кўрсатади. Улар сизни қайси томонга сузишингизни бошқаради. Гапириш унча катта меҳнат талаб қилмаса-да, шунинг ўзи бизнинг руҳий қурилмамизни белгилайди.

Шуни эсдан чиқармангки, келажагингиз шу қурилмага боғлиқдир.

*Агар сен доимо: «қийин вақтлар келади», деб айтиб турсанг,  
сенга пайгамбар бўлиш учун катта имконият бор.*

*Айзек Зингер<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> **Зингер Айзек (Исаак) Башевис (1904-1991) – 1935 йилда Польшадан муҳожир бўлган америкалик ёзувчи. Адабиёт бўйича Нобель мукофотининг совриндори (1978).**

Бизнинг бошқаларга етказадиган сўзларимиз кучли таъсир кўрсатади. Бир вақтлар америкалик сут сотувчи бир мижозининг эшиги олдига келиб, тешикдан шишани узата туриб, жингаласоч қизчадан сўраркан: «Бугун «Американинг гўзали»миз қандай?». У бу сўзларни шундай қатъият ва ишонч билан айтarkanки, пировардида ҳақиқатан ҳам бу қиз «Америка гўзали» унвонини олишга муваффақ бўлади.

Эр-хотинлар кўпинча ошқора ўзаро жанжаллашиб, бир-бировини таҳқирлаб сўкадилар ва ножўя сўзлар ишлатадилар.

Ота-оналар болаларнинг шахсиятга тегиб, уларнинг кадр-қимати ва обрўсига путур етказадилар. Масалан: *«Жонига қара, ҳалиям ўз боғлагичини боғлолмайди-я»*. Ниҳоясига Жони ўзича шундай хулосага келади: *«Ҳақиқатан ҳам менинг келажаким йўқ, келажаким йўқ!»*.

Ўқитувчилар ўқувчиларни, устозлар талабаларни камситадилар. Бошлиқлар ўз хизматчилари билан муносабатни бузадилар, уларни доимо танқид қилиб, меҳнатларини кадрламай, мақтамайдилар.

## **ОТА-ОНАЛАРНИНГ МАҚТОВИ КАТТА АҲАМИЯТГА ЭГА**

Бизнинг ўз-ўзимизни баҳолашамизда қайси гуруҳга тегишли эканлигимизни англаш, шунингдек ўз кадр-қимматимизни пайқашимиз муҳим аҳамият касб этади. Тегишлилигимиз кўп жиҳатдан оилавий муносабатларга ҳам боғлиқ бўлса, кадр-қимматимизни билиш ким эканлигимизни англашимизни билиб олишимиздан далолат беради. Ўзимизга ишончимиз ҳақиқий борлигимиздан келиб чиқади.

Болаларнинг кадр-қиматини доимий равишда эъзозлаб туриш лозим.

Болаларни ўзларида бор имкониятларини ривожлантириш учун қилаётган ишлари туфайли мақтаб туриш керак.

Уларнинг яхши ишлари учун мақтовларни кўкларга кўтариш мумкинми? Ҳеч қайси ҳолатда! Агар мақтов ўринли ва самимий бўлса, у ҳеч қачон ҳаддидан ошмайди. Лекин мақтов сўзлари фақат шахсий манфаат учун йўналтирилган, тилғламалик ва ҳийла-найранг бўлмаслиги керак.

Тадқиқотлар кўрсатдики, болаларга нисбатан айтилган битта салбий фикрни тўғрилаш учун тўртта ижобий сўз айтишингиз лозим экан.

Ота-оналар! Майда-чуйда нарсаларга эътибор берманглار ва ҳадеб болани танқид қилаверманглар.

## **БАРЧАМИЗ ЎЗ ХУЛҚ-АТВОРИМИЗНИ ОТА-ОНАЛАРИМИЗНИНГ РАЪЙИГА ҚАРАБ ШАКЛЛАНТИРАМИЗ**

## ЁШЛАР БАЪЗАН БИР-БИРЛАРИНИ ЕМИРИБ ТАШЛАЙДИЛАР

13-14 ёш – бу киши ҳаётини емириб ташлайдиган давр бўлиши мумкин. Худди ана шу даврда ёшлар бир-бирига ўта танқидий кўз билан назар ташлайдилар. Улар бошланғич синфларни битириб, юқори синфларга ўтадилар ва умид билан ўз иззат-нафсларига берилиб кетадилар. Ўсмирларга ана шу оғир йўлни босиб ўтиш учун уларнинг хайрихоҳлиги кўмаклашади. Ўсмир болага, айниқса қизларга, асло «Сенинг юзингда нима, у бананми ё бурун?» ва ё шунга ўхшаш нарса дея кўрманг. Ўсмир айниқса ана шу ёшда мактовга, шунингдек ота-онаси, ўқитувчи ва дўстларининг ёрдамига муҳтождир.

### СИЗ – ЯГОНА ВА ТАКРОРЛАНМАССИЗ

*Қайси нарса сизни бошқалардан шунча фарқли қилиб қўйибди?*

Сиз қачондир ўзингизнинг бошқалардан, ҳеч бўлмаса жисмоний жиҳатлардан, фарқли томонинингизни ўйлаб кўрганмисиз? Ўсмирлар билан гаплашганда уларга айтадилар:

*Сенинг қулоқларинг.*

Бошқа аъзоларинг ўсишдан қолган бўлса-да, қулоқларинг ҳали ҳам ўсмоқда. Агар сен минг йил яшасанг, қулоқларинг филникига ўхшаб кетади.

*Сенинг сочларинг.*

Улар мустаҳкам, худди алюминдай. Инсон сочидан тўқилган ингичка арқон автомобильни тортади.

*Сенинг бош суягинг.*

У ўзидан беш марта катта бўлган пўлат бўлагидан ҳам қаттиқ.

*Сенинг кўзларинг.*

Сен ўйлайсанки, кўзларинг катта, кўм-кўк ва чиройли. Аслида эса ундай эмас: улар қизил, фақатгина кўриниши кўкдай. Унинг камалакдай жило берадиган пардасини қон томирлари қоплаганки, уларни мугуз парда кўкдай кўрсатади.

*Сенинг тишларинг.*

Жисмингдаги энг қаттиқ нарса – бу тишларингдаги табиий қоплама. Улар фил суягидан ҳам қаттиқдир.

*Сенинг қўлларинг.*

Эҳтимол, у жисмингдаги барча аъзолардан мураккаброқдир. Улар минг хил майда-чуйда ишларни бажарадилар. Ҳаттоки бир нарсани олиш учун ҳам елқадан то бармоқлар учигача бўлган кўпқина мушаклар, бўғим ва пайлар катнашадилар. Масалан, бир қошиқ шўрвани олиш учун 30 дан зиёд бўғим ва 50 дан ортиқ мушаклар ишлар экан.

*Сенинг оёқларинг.*

Улар минглаб тоннага тенг келадиган юкни кун бўйи кўтардилар. Улар чарчамасдан 90 килограммни 310 квадрат сантиметрда кўтариб туришга кодирдилар. Булар бўғим суякларининг хайратланарли бирикмасидир: танангдаги суякларнинг тўртдан бир қисми оёқларининг товонида жойлашгандир.

### **Сенинг юрагинг.**

Инсон юраги бир кеча кундузда юз минг марта ва йил давомида қирк миллион мартага яқин уриб туради. Одат бўйича у бир дақиқада 70 марта уриши лозим. Лекин баъзида бизнинг «мотор» ўз маромини мусика садолари ва ногоранинг уришига ўхшаб ўзгартиради. Уларни турли маромда ўзгартиришга мажбур қилишимиз ҳам мумкин.

Сен айрим фарқларга эътибор бермагансан: таомил бўйича, чап оёқ ўнг оёқдан салгина кискароқдир. Бир қўл иккинчисидан озгина узунроқ, бир кулок иккинчисидан каттароқдир. Бошингнинг бир томонида иккинчи томонидан кўра кўпроқ соч толаси бор.

### **Сенда бор ҳид ҳеч нарсада йўқ.**

Шунинг учун ҳам итинг сени яхши танийди!

Сенинг бошқаларга ўхшамаслигингга ишонмаслик мумкин эмас.

## **ЎЗ МУЛОҲАЗАЛАРИНГИЗГА ИЖОБИЙ БЎЛИНГ**

Хатто ўзингиз учун ҳам фақат ижобий сўз ва ибораларни ишлатинг. Бир аёл ўриндикда ўтиратириб, қаҳва тўлдирилган пиёлани фаршга қўймоқчи бўлди ва айтди: *«Мен уни лабодо тўкиб юбормасам»*. Ишонасизми – худди шундай ҳолат юз берди, яъни қаҳва тўкилиб кетди!

Доно ишбилармон оғзига ифлос сўзларни оладиган кишини ҳеч қачон ўз фирмасига ишга олмайди. У биладикки, ўз оғзига кучи етмайдиган киши ишни ҳам расво қилиши мумкин. Иш берувчи ўз жамоасида салбий фикрларни айтувчи кишига йўл қўймайди. Чунки муайян муддат ўтгач, у бутун жамоа фикрини ижобий томонга эмас, балки салбий томонга ўзгартириб юбориши мумкин.

Мен агар бировга иш буюрмоқчи бўлсам, унинг *«Хўп бўлади! Ҳеч қандай муаммо йўқ!»* дейишини хуш кўраман.

*Фақат ижобий сўзларни айтишни ўрганинг. Улар ҳаётингизни (ва бошқалар ҳаётини ҳам) ўзгартириб юборади.*

*«Қилолмайман»* деган сўзни ишлатманг. Бунинг ўрнига *«бажараман»*, *«қилинади»* деган сўзларни ишлатинг. Ҳаммамиз спортчиларнинг мусобақа олдидан ўз ғалабасига ишончини билдириб айтган сўзларини эшитганмиз. Беҳуда айтмаганлар: *«яхши сўзга фаришта ҳам «омин» деб ўтаркан»*. Шундай кайфият барча нарсани ўзгартириб юбориши мумкин.



## ОДАМЛАР ТЎҒРИСИДА ФАҚАТ ЯХШИ СЎЗЛАР АЙТИНГ

Агар сиз кимдир тўғрисида ижобий нарсга айтмоқчи бўлмасангиз, яхшиси жим туринг. Сиз ютуқларга эришмоқчи бўлсангиз, ўз хаёлингиздан иғвогарликни олиб ташланг. Иғвогарлик қилмаслигингизда ишончингизни қуйидаги саволлар билан синаб кўришингиз мумкин:

1. *Мен бошқалар тўғрисида иғво тарқатаманми?*
2. *Менда ҳамма вақт ҳам одамлар тўғрисида яхши сўзлар борми?*
3. *Мен ҳар хил можароларни эшитишни яхши кўраманми?*
4. *Мен одамларни далиллар асосида баҳолашни яхши кўраманми?*
5. *Мен одамларни тўғрисида янги миш-мишларни тарқатишга чақирмаялманми?*
6. *Мен баъзида суҳбатимни «Бу ҳақда ҳеч кимга оғиз очманг» деган сўзлар билан бошламайманми?*
7. *Мен кимгадир эҳтиётли ва сирли хабарларни етказмаялманми?*
8. *Мен бошқалар тўғрисида айтилган сўзларим туфайли юз берган нотинчликлар учун азоб чекмаялманми?*

**Шуни билинги, қўшингиз жовонини болта билан синдириб, ўз шароитингизни оз бўлса-да яхши қилолмайсиз.**

Ҳар бир кунни ижобий натижалар қолдирадиган қарорлар билан бошланг. Агар ҳар вақт ҳам шундай бўлмаса ташвишга тушманг. Тил хўл ва сирпанчиг жойда туради ва гоҳида у керак бўлмаган томонга сирпанади. Ўз мулоҳазаларингизни 30 кун давомида фақат ижобий томонга йўналтиринг. Ҳаётингизда қандай ўзгаришлар юз берганини кўрасиз.

Ўз ўзини назорат қилиш раҳбарнинг асосий хислатларидан ҳисобланади. Ўз тилининг хўжайини бўлиш махсус хусусиятга эгадир.

Менинг яқин бир дўстим бор. У ҳамиша диққат-эътиборимни ўзига тортади. Ундан «Ишлар қандай?» деб сўрасам, ҳамиша бир хил: «Ишлар жуда яхши, эртага бундан ҳам яхшироқ бўлади», – деб жавоб беради.

Ҳаракат кўпинча ҳиссиётдан олдин кетади. Ижобий мулоҳаза юритинг ва у сизнинг руҳий кайфиятингизни қандай ўзгартирганини кўринг. Кунингизнинг қандай ўтиши лабларингиз бурчаги пастда ва ё юқорида бўлишига боғлиқ. Ҳаётга соғлом муносабатда бўлишга ҳаракат қилинг: уни бошқалардан «ўзлаштиришга» эргашмасдан, ўзингиз унинг иждокори бўлинг!

Сўз ўзингизга ва бошқа кишиларга сиз нима ҳақда ўйлаётганингизни билдиради. Сўзларингиз чин эканлигига ишонинг.

**СИЗ – ХУДДИ ЎЗИНГИЗ АЙТГАН ОДАМСИЗ!**

# ТҮРТИНЧИ УСУЛ

## МАСЪУЛИЯТЛИ БЎЛИНГ

---

### ЧЎЗМАНГ!

Масъулият – бу ютуқларга эришишнинг асосий қалитларидан биридир. Фафлатда қолиб, ўз ўрнингизни бошқаларга бериб қўйманг.

Шуни эсда тутингки:

### МАШАҚҚАТСИЗ ҲУНАР БЎЛМАС, МЕХНАТСИЗ РОҲАТ БЎЛМАС.

Шунинг учун ҳозирданоқ масъулиятли инсон бўлиш учун бир қарорга келинг.

Қадим замонлардан кишиларга масъулиятни бошқаларга юклатиш одат тусига айланиб қолган. Ҳақиқий юксалиш фақатгина интизом ва масъулият туфайли қўлга киритилади. Чунки сизга ҳамиша кўмаклашадиган қўл ўзингизнинг билагингиздадир.

### БАХТСИЗЛАРНИ ҲАЁТ БОШҚАРАДИ – ГОЛИБЛАР ҲАЁТНИ ЎЗЛАРИ БОШҚАРАДИЛАР

Қайси хислатлар масъулиятли инсонларни ажратиб туради?

1. ***Миннатдорчилик билдиринг. Ўзингизда миннатдорчилик туйғусини кенгайтиринг.***

Мен ёшларнинг, ҳеч бўлмаганда ярим йил, Макдональснинг бирон ресторанида ишлаб, у ердан «рахмат» ва «марҳамат» каби сўзларни ишлатишни ўрганишларини хоҳлардим. Сизга кимдир хизмат қилиши зарур эканлиги ҳақида ўйлашни бас қилинг. Одамларга миннатдорчилик билдиринг. Уларга мактуб ва ё очик хатлар ёзиб жўнатынг. Сизга илтифот кўрсатган одамни йўқлаб турунг ёки унга кўнгироқ қилиб турунг.

2. ***Ҳушмуомала бўлинг.***

Бировга зиён келтирманг ва танқид қилманг. «*Ўзингга раво кўрмагани бошқаларга ҳам раво кўрма*» деган мақолга амал қилинг.

### ФАҚАТ ЧЕКЛАНГАН ОДАМЛАР ТАНҚИД ҚИЛАДИЛАР

Бир идоранинг эшигида шундай ёзув бор эди: *«Шовқинсиз кириг ва худди шундай чиқинг»*. Шунга эсда саклангки, агар сиз бировга лой ташласангиз, ютказасиз. Ўсмирлар истехзоли ва ҳақорат сўзларни ўзаро ишлатишлари туфайли кўп нарсани йўқотиб юбордилар.

Сурбетлик – бу заиф одам кучининг ясамасидир.

### **3. Мақтовели сўзлар билан гапиринг.**

Ҳеч қачон одамларда уларни мақташ учун яхши сўзлар топишни қанда қилманг. Мана, бир нечта жуда яхши иборалар: *«Сизга бу кўйлак бирам ярашибдики, чиройингизни очиб юборибди. «Ўйингиз намунча чиройли экан!»*, *«Сен ҳақиқатан ҳам маҳорат кўрсатиб ишлабсан!»*. Бунда муғомбирлик, тилёғламалик қилмасдан самимий бўлинг. Гапираётганингизда сизнинг сўзларингиздан суҳбатдошингизнинг гулдай очилиб кетишини кузатинг. Сизнинг ўз мақсадингизга эришишингиз учун муқофот ортиғи билан қайтади.

### **4. Бошқаларга самимият билан қизиқиш уйғотинг.**

Кузатувчан одамлар ҳаммаша суҳбат жараёнида сиз уларга нисбатан, ҳатто телефон билан сўзлашаётганингизда ҳам, қайси даражада илтифотли эканлигингизни мушоҳада этадилар. Мен биламанки, мен билан гаплашаётган одам нима қилапти: диққат-эътибори менга қаратилганми ёки бир вақтнинг ўзида нималарни ёзиб, хаёли бошқа нарса билан бандми. Сиз биров билан суҳбат қилаётганда, ҳатто кўпчилик орасида ҳам (энг яхши суҳбатлар худди ана шу пайтда юз беради), ўз суҳбатдошингизнинг диққатини ўзингизга қаратинг. Зарурият туғилганда, сизга ҳалақит бермасликларини сўранг. Телефонни ўчириб қўйинг. Суҳбатга жон-дилдан берилинг, ўз фикрингизни тасдиқлайверманг. Шунинг учун одамлар сизни яхши кўради ва ҳурмат қилади.

Сизга қўл бериб кўришганда ҳам самимий ва бардам бўлинг. Кўришаётган одамнинг кўзларига тик боқиб, қўлини маҳкам қисинг.

## **СИЙҚАСИ ЧИҚМАГАН, ЎЗИНГИЗГА ХОС ҚЎЛ СИҚИШНИ ШАКЛЛАНТИРИНГ**

Одамларнинг исми шарифини ёдда сақлашга ҳаракат қилинг. Бу анча куч талаб қилади.

## **ҲАР БИР КИШИГА ҲАММАДАН КЎРА ЎЗИНИНГ ИСМИ ШАРИФИ ШИРИНРОҚ ЭШИТИЛАДИ**

Кишилар исми шарифини ёдда сақлайдиган одамлар, уни эсламайдиганлардан кўра ҳамisha яхшироқ ўринда туради лар. Бу борада ўзингизда яхши хотирага эга бўлиш имкониятини яратинг.

Мана, буни бажариш учун бир нечта маслаҳатлар:

- *Сиз самимият билан қизиқинг. Бу арзимас нарса бўлса-да, уни, албатта, ёдда тутинг. Ахир, сўз сизнинг янги раҳбарингиз тўғрисида бораяпти, уни, албатта, ёдда тутишингиз лозимдир!*
- *Диққат-эътиборни бир жойга тўпланг.*
- *Исми шарифни бир неча марта хаёлингизда такрорланг. Зарурият тугилганда, уни ёзиб қўйинг.*
- *Бирикмалар тузинг. Бу исми шарифни бирон аниқ сиймо ва ё тасаввур билан боғланг. Масалан, кимдир Болтаев. Уни қўлига болтаси бор одамдай тасаввур қилинг. Яна кимдир Бозоров. Бозор кунини эсланг.*
- *Исми шарифларни ёдда тутиш муҳимдир. Бунинг учун бир хил одамлар кўпроқ ишлаши лозим, бошқалар эса – камроқ.*

#### **5. Одобли бўлинг.**

Хушхулқ инсон бўлинг. Отеллонинг «Хамлет»-ида Полоний айтади: «Хаммадан олдин: ўзингга ишончли бўл». Яхши хислат – сиздаги ҳамма нарсадан қийматлироқдир. Бировга ваъда берсангиз, унга албатта вафо қилинг.

## **ИНСОН ХИСЛАТИНИ ЭНГ ЯХШИ СИНАШ УНИНГ ТАНҲОЛИКДА ЎЗИНИ ТУТИШИДИР**

#### **6. Хайрихоҳ бўлинг.**

«Агар одам дўстлар топишни хоҳласа, ўзи ҳам хайрихоҳ бўлмоғи лозим». Дастлабки қадамни босишга киришинг.

## **ҲАҚИҚИЙ ДЎСТЛАРСИЗ ҲАТТОКИ МИЛЛИОНЕР ҲАМ ҚАШШОҚДИР**

Ҳаёт – бу одамлар ўртасидаги муносабатларнинг синовидир. Кўпчилик одамлар ўзининг кадри қимматини англаш каби муҳим муаммо билан курашадилар. Лекин бунинг учун уларнинг бошқаларга нисбатан хайрихоҳона муносабатда бўлмасликлари ҳалақит беради. Кимнингдир сизнинг олдингизга келишини кутманг. Дўстни сотиб олиб бўлмайди, лекин ҳақиқий дўстлик кўп вақт ва машаққат талаб қилади ва бунинг учун заҳмат чекиш арзийди.

## **7. Ташаббускор, гайратли бўлинг.**

Ташаббускор одам ғоят зўр кучга эгадир. Худди арава ўқини мойлагандай, у мақсадга эришиш йўлидаги қийинчиликларни енгади. Сизнинг ўзингиза хос хулқ-атворингиз, қувончларга тўла ташаббускорлигингиз албатта атрофдагиларнинг диққат-эътиборини ўзига тортади.

Керакли китобларни ўқиб, зарур аудио на видеоёзувларни эшитиб ва кўриб, ташаббускор кишилар билан мулоқотда бўлиб, чарчамасдан ўз ташаббускорлигингизни синаб кўринг.

Шуни билингки, сизнинг олам тўғрисидаги рухий-маънавий кўрсатмангиз бошқаларга тарқатилади.

***Ташаббускор бўлинг ва бошқаларни ҳам ташаббускорликка йўналтиринг.***

Ташаббускорликсиз ҳаёт иссиқ чанқоқбосди ичимликлардай кишига ҳаловат бағишламайди. Болаларимнинг ҳаётга ташаббускорлик билан қизиқиши мени жудаям қувонтиради. Чунки ташаббускорлик мардликни талаб қилади. Олам унга ташаббускорлик билан қарайдиган одамларга тегишлидир.

Ҳаётга салбий муносабат билан қараш – бу танангиздаги захарнинг ўзгинаси бўлиб, у сизга касаллик ва ҳатто рухий тушкунлик олиб келиши мумкин.

Мен шунга аминманки, агар сиз ўз ҳаётингизни тубдан ўзгартириш режасини тузмоқчи бўлсагиз, унинг асосини айнан ташаббускорлик ташкил қилмоғи лозим. Матонат, эпчиллик, заковат ва шунга ўхшаш хислатлар жуда зарур, лекин ташаббускорликсиз ҳатто энг улкан ғоялар ҳам пучга чиқиб, сизнинг кемангиз қумга ботиб қолиши мумкин.

***Ташаббускорлик ноҳушликларни аъло кайфиятдаги чақириқларга айлантиради.***

***Сизнинг ташаббускорлигингиз бошқаларни ҳам ташаббускорликка чақиради.***

***Ташаббускорлик ақлни гам-гусса ва кескинликдан халос этади.***

***Ташаббускорлик сизнинг кайфиятингизни яхшилайти ва дунёқарашингизни оширади.***

***Ташаббускорлик ўтмишни эсдан чиқариб, бузунги кунга жиддият билан қарашга чорлайди.***

## **ШУНДАЙ ҚИЛИБ, ЎЗ ТАФАККУРИНГИЗНИ ҲАҚИҚИЙ ТАШАББУСКОРЛИКЛАР БИЛАН ТЎЛДИРИНГ**

## **8. Оддий бўлинг.**

Сиз эркинлик ва ташаббускорликни бўғмоқчи бўлсангиз, худди шу хусусиятингиз бошқаларга ҳам юкади, агар сиз бўшашсангиз, атрофдагилар ҳам худди шундай қилишади. Никобни ташлаб, оддий бўлинг.

## ОДДИЙ БЎЛИНГ, БУНИНГ УСТИГА ЭНГ ЯХШИ ТАХМИНЛАР БИЛАН

Аслингиздан ўзгарманг, токи сизни «ўша одам эмас» демасинлар. Сиздаги оддийлик йўқолса, бу одамларга ёкмайди.

### 9. *Бахтли бўлинг – табассум қилинг.*

Бировнинг кўлини қисатуриб уни багрингизга тортинг, юзига тик бокиб табассум қилинг. Сизнинг табассумингиз «Менинг ишларим жойида, сеники ҳам жойида!» деган маънони билдиради. Табассум – сизнинг табиат ато этган бебаҳо неъматларингиздандир. Ундан фойдаланинг. Агар иктисодий жиҳатдан ҳисобламоқчи бўлсак, табассум пайтида сизнинг мушакларингиз қош-қовоғингиз осиглиқ пайтига нисбатан камроқ ишлайди. Баъзан захар солинган шишада ҳам айрим кишиларда учрайдиган жилмайишдаги ҳолат акс эттирилади. Табассум қилишни машқ қилинг. Табассумнинг сизга ва бошқаларга қандай таъсир ўтказилишининг гувоҳи бўласиз. Худди ҳозир ўз банкингизнинг хўжайини ҳузуридан тажанг бўлиб чиққан ва ё тор туфли кийган кишидай таассурот қолдирманг. Кўпгина кишилар худди бир зум олдин лимон шарбати ичган кўринишда бўладилар.

### 10. *Яхши парваришда бўлинг.*

Сизнинг ташки кўринишингиз ҳам яхши бўлиб, кишини ўзига жалб қилсин. Унинг акси бўлмасин. Дўкондан журнал харид қилаётганингизда пештахтада турган бир даста журнал орасидан ҳали оҳори тўкилмаганини танлаб оласизми, ёки дастанинг устида турган ғижимланганини? Ёки бозордан олма сотиб олаётганда силиқ ва чиройлиларини танлайсизми ва ё мажақланган, доғ тушган, чириганларини? Кишилар ҳамини чиройли кўринишдаги нарсаларни яхши кўрадилар. Ташки кўринишингиз сиз тўғрингизда анча нарсаларни билдиради.

## БИРИНЧИ ТААССУРОТ ҚОЛДИРИШ ҲАЁТДА ФАҚАТ БИР МАРТА БЎЛАДИ

Биринчи марта аъло таассурот қолдириш сизга фойда келтиради. Агар сиз яхши кийинган бўлсангиз, сизга нисбатан ишонч улғаяди. Сиз сўрайсиз: яхши кийинишни қандай ўрганиш керак? Энг муҳими сизнинг кийимингиз вазиятга мувофиқ бўлсин. Ахир сиз муҳим ишни ҳал қилишга чўмилишга

борадиган кийим билан бормайсиз-ку. Бирон китобдан кийинишнинг турли яхши хилларини ўқиб олинг. Шу билан сиз анча пулни ҳам иқтисод қиласиз. Дўконларни кўриб чиқинг. Сизнинг кийимларингиз ўта қимматбаҳо бўлмасин. Лекин уларнинг дилкаш ва силлиқлигига эътибор беринг. Оёқ кийимларингизни тозалашни, керак бўлганда уларни таъмирлашни эсдан чиқарманг. Ораста кийинишни киши оёқ кийимидан бошлайди. Тирноқларингиз олинган ва тоза бўлиши лозим. Агар кўзойнак тақсангиз, уни покиза тутинг.

Мен шуни биламанки, биз ҳар кимга нима ёқадиган эркин мамлакатда яшаймиз. Лекин биз хоҳлаймизми, йўқми, одамлар сизнинг ташқи қиёфангизга эътибор берадилар. Шунга ҳаракат қилинги, ташқи кўринишингиз сизнинг фойдангизга ишласин. Сочларингиз ҳамиша ювилган ва тартибли ҳолатда бўлсин. Сиз яхши кўринишда бўлсангиз, ўзингизни яхши ҳис этасиз ва яхши ҳаракат қиласиз.

### **11. Оқил ва босиқ бўлинг.**

Босиқлик – бу ҳар бир инсон ҳаёти учун улкан кадр-кимматидир. Инжиқлик ва тентаклик кайфиятингизни йиғиштириб қўйинг, уларнинг ҳеч кимга кераги йўқ. Ҳаворий (апостол) айтганди: «*Фақат шуни қиламан*».

## **ЮЗ ИШНИ ЮЗАКИ ҚИЛМАСДАН, БИР ИШГА АСТОЙДИЛ КИРИШИНГ**

Осойишга ва андишали бўлинг. Агар жиззаки ва жаҳлли бўлсангиз, одамларнинг сизга бўлган ишончини йўқотасизлар.

### **12. Вақтнинг тез ўтаётганини сезинг – вақтни ганимат билиб, ишни пухта ва ўз вақтида бажарадиган бўлинг.**

Ҳамиша кечикиб келадиган одам – ё фақат ўз манфаатини кўзлайдиган, худбиндир ёки интизомсиз ва тартибсиздир. Агар сиз юз кишилик учрашувда бир дақиқа кечиксангиз, юз дақиқани йўқотасиз. Турли-туман мажлис ва йиғинларга қанча вақт бекор кетаётганини тасаввур қилиш қийин. Бошқаларнинг вақтини ҳурмат қилинг. Чунки вақт – бу дунёнинг қимматли неъматидир. Агар мен сизга ўз вақтимни ажратсам, сиз мендан ҳеч қандай пулга сотиб ололмайдиган нарсани оласиз. Вақтдан тўғри фойдаланиш тузилган режангизни бажаришга ёрдам беради.

## **ИШЛАТИЛМАГАН НАРСАНИ БУТУНЛАЙ ЙЎҚОТАСИЗ**

*Вақтни бой берманг. Уни ишлатинг. У жуда қимматлидир.*

### **13. Амал қилишда тайёр бўлинг.**

Авраам Линкольн<sup>1</sup> қачондир айтган экан: *«Мен яратилган имкониятдан ҳамиша фойдаланишга тайёр бўламан».*

Бир скаут<sup>2</sup> менга *«ҳамиша тайёр бўлиб туришни»* ўргатганди. Одамлар билан учрашиш олдидан, улардан нимани сўрашни ва нимани уларга етказишни режалаштириб қўйинг.

Агар бошқа шаҳарга ўз машинангиз билан бормоқчи бўлсангиз, саройбонга тўлаш учун ҳамёнингизда албатта майда пуллар бўлсин. Режалаштиринг. Ўз ақл-идрокингни юзага келадиган ҳар бир вазиятга тайёрланг – шунда, турли ҳолатда ҳам сиз қийин вазиятдан чиқиш йўлини топасиз. Мен олдиндан танг вазиятда зарур бўлиб қолиши учун мавжуд маънавий ва моддий имкониятларни жамғариб қўймаган одамларга ачинаман.

### **14. Бошқаларнинг эҳтиёжини сезинг.**

Худбинлик – факт ўз манфаатини кўзлаш – бугунги жамиятнинг асосий муаммоларидан ҳисобланади. Биз шундай мамлакатда яшаймизки, эҳтиёжманд кишиларни деярли ҳар қадамда учратиш мумкин. *«Менга бундан не фойда?»* деган доимий хаёл билан яшаманг.

## **МЕНИНГ НИМА ОЛИШИМ ЭМАС, НИМА БЕРАЁТГАНИМ МУҲИМДИР**

Икки тоифадаги кишилар мавжуд: бири берадиганлар, иккинчиси оладиганлар. Биринчисининг сафига қўшилиш – олам сизни севади. Тарихни ўрганиш. Жамиятга бирон нарса берганларни кўпроқ эъзозлаб эслайдилар.

Гапнинг қисқаси шуки, масъулиятли инсон бўлинг. Зиг Зигларнинг мана бу сўзларига амал қилинг: *«Қоронгуликда адашиб юрадиганлар қаторига қўшилмасдан, аниқ фикр билан ишланг».* Шунининг учун ҳам:

## **БУНИ ҲОЗИРНИНГ ЎЗИДАНОҚ БАЖАРИНГ!**

---

<sup>1</sup> Линкольн Авраам (1809-1865) – АҚШнинг 16-президенти (1861-1865), Шимолий штатлар иттифоқининг Жанубда қулликни барҳам беришдаги (1863) Фуқаролар урушига раҳбарлик қилган.

<sup>2</sup> Скаут – XX аср бошларида дастлаб Англияда, сўнгра баъзи буржуа давлатларида тузилган ҳарбий-сиғсий характердаги болалар ташкилотининг аъзоси.



## БЕШИНЧИ УСУЛ

### КҮНГИЛСИЗ ВОҚЕА ВА ЖАРОҲАТЛАРГА ЧИДАНГ ВА УЛАРНИ ЕНГИБ ЧИҚИНГ

**ЖАРОҲАТЛАРГА БЕРИЛМАНГ, УЛАРНИ ХАЁЛИНГИЗГА  
КЕЛТИРМАНГ ВА ЛАЪНАТЛАМАНГ, ЛЕКИН УЛАРДАН  
ФЙДАЛАНИНГ, ЧУНКИ УЛАР СИЗНИ ИЛҲОМЛАНТИРИШИ ВА  
ЁКИ, ТЕСКАРИСИГА, ЖАҲЛИНГИЗНИ ЧИҚАРИШИ МУМКИН**

Оламда яшовчилар учун бирон бир муаммоси бўлмаган бирдан-бир жой – бу қабристондир. Жароҳатлар ўзларидан қайта тузатиб бўлмайдиган из қолдиради. Гап шундаки, уларни яхшилик томонга бурилиш, аччиқ лимондан ширин шарбат ясашдир.

Сиз ҳам, мен ҳам кўп кишиларни биламизки, катта муаммоларга қарамасдан, соғлом, ўртача ақлий қобилият, пастки табақадан бўлиб, етарли бўлмаган билим билан ҳаётда жуда кўп нарсаларга эришганлар.

Ҳар бир муаммода уни ҳал қилиш учун қуртаклар бор. Муваффақиятларга эришадиган кишининг муаммоси бўлмаган бирон бир куни бўлмайди. Муваффақиятнинг ченаги ана шу муаммоларни бартараф қилиш билан ўлчанади.

Кўпгина одамлар борки, ўз болалари оталаридан қолган муаммоларсиз яшашлари учун оғир меҳнат қиладилар.

Кўнгилсиз воқеаларни қакирик сифатида қабул қилинг.

### МУАММОЛАР ҚАНДАЙ ЕЧИЛАДИ

Қуйидаги олти қадамга риоя қилинг:

#### **1. Муаммолардан қўрқманг.**

Оғир, босиқ бўлинг. Салбий фикрлар муаммоларни ҳал қилишга ёрдам бермайди. Босиқ, ақл билан ишлайдиган одам, қайғуга ботган кишидан фойдалироқ ишлайди.

#### **2. Муаммоларни чуқур ўрганинг.**

Маслаҳатларга мурожаат қилинг. Далилларни ўрганинг. Вазият билан ҳар томонлама танишинг. Ақлингизни беҳуда нарсалар билан тўлдириб юборманг.

#### **3. Ҳал қилинмаган муаммоларни бир жойга йиғиштиринг.**

Жуда кўп одамлар ўз муаммолари ҳақида ўйлаб, уларни қандай ҳал қилиши учун ҳеч қандай фикр юритмайдилар. Ўзингизни, бошқа кишиларни ва шароитни айбланманг. Кўпгина жиддий муаммоларни жуда осон йўллар билан ҳал қилиш мумкин.

4. *Ўзингиз биладиган иш билан бошланг, кейин номаълум нарсаларга ўтинг.*

Олдинги муаммоларни ҳал қилишга ишлатилган билим ва тажрибаларни ишлатинг.

5. *Ўзингизга ва бошқа кишилар учун маъқул бўлган усулларни танланг.*

Бу сизнинг бошқалар билан муносабтингизни яхшилайти ва барча учун фойда келтиради.

6. *Аниқ ҳаракатларни танланг.*

Сиз қанчалик тез ҳаракатни бошласангиз, муаммолар шунчалик тез ечилади. Гарчи у муайян даражада хавф туғдирса ҳам, таваккал билан ҳаракат қилинг.

Масалан, сизнинг олдингизга сизни эзиб ташлайдиган ва емирадиган шахсий ё касбий муаммолар пайдо бўлди. Касалхонага ва ё сизнинг муаммонгиздан оғирроқ муаммога учраган бирон танишингизга бориш учун озгина вақт ажратинг. Шунда сизнинг муаммонгиз унча катта бўлмаганлигини ҳис этасиз.

Муаммоларни ечиш ҳатто ҳузур бағишлайди. Жароҳатлар ва уларни енгиш ҳаётга шундай лаззат бағишлайдики, уларсиз у бемаънидай туюлади. Муаммолар яратманг. Уларни ечинг.

## **ЖАРОҲАТЛАРНИ ҲАРАКАТЛАНТИРУВЧИ КУЧГА АЙЛАНТИРИНГ**

### **ЖАРОҲАТНИ ЎЗИНГИЗДАН УЛОҚТИРИБ ТАШЛАНГ**

Дунёда бирон киши йўкки ўз умрида ҳеч бўлмаса бир марта ранжиган ва ё жароҳат олмаган бўлса. Масалан, сизнинг никоҳингиз муваффақиятсиз чиқди. Ёки ота-онангиз ажралганлар. Сиз ўзингиз севган у ё бу нарсани сақлай олмадингиз, ёки сиз доимий танқид мавзусига айланиб қолгансиз.

Билингики, кимдир сизнинг орқангиздан тупурса, сиз ундан олдинда юрибсиз. Танқидчиларга кўпам зътибор берманг, чунки ҳали ҳеч ким танқидчига ҳайкал қўйган эмас. Агар сиз озгина ўйласангиз, шундай хулосага келасизки, одамда уни танқид қилмайдиган фақатгина икки кун бор: туғилган ва ўлган кунлари.

## **ТАНҚИДНИ ҚАНДАЙ АНГЛАШ ВА УНДАН ҚАНАҚА ХУЛОСАЛАР ЧИҚАРИШ КЕРАК**

1. *Сизни ҳақиқатан ҳам танқид қилмоқдаларми?*

2. *Бу танқиднинг асоси борми?*
3. *У мантиқийми?*
4. *Келтирилаётган далиллари бирёқлама эмасми?*
5. *Сизни танқид қилаётган кишилар бир тўда далилларни ўзларининг шахсий фикрлари билан қориштирмаяптиларми?*
6. *Улар жудаям умумийлаштирмаяптиларми?*
7. *Танқидчилар чиқараётган хулосалар қай даражада ишончли?*
8. *Қилинаётган танқидлар фақат салбий томонга йўналтирилганми, ёки уларга амал қилиш лозим бўладиган ижобий маслаҳатлар ҳам борми?*
9. *Сизни танқид қилаётганларнинг маслаҳатига амал қилсангиз, сиз яхши натижаларга эриша оласизми?*

## **АГАР СИЗ ОЛДИНГИ ҚАТОРДА БЎЛСАНГИЗ, БИРИНЧИ ЎҚЛАР ФАҚАТ СИЗГА ЙЎНАЛТИРИЛАДИ**

Хатто кўпчилик томонидан сизнинг шаънингизга мақтовлар ёғилган вазиятда ҳам фақат бирдан-бир кишининг қилган танқиди кенг суянчиғингиз борлигини унутишингизга етарлидир. Сиз ўзингиз ва фақат ўткир сўзлар тўғрисида ўйлашингиз керак.

Биз сиз билан бундай дабдабага йўл қўймаслигимиз керак.

### **ЖАРОҲАТЛАРГА БЕРИЛМАНГ**

Нималар ўтган бўлса унутиг ва дунёга ижобий қараб, уларнинг ўрнини руҳан яхши нарсалар билан тўлдириг. Агар сиз ўзингизни аясангиз, бу сизни ва сизнинг яқинларингизни йўқотади.

### **ЖАРОҲАТЛАРНИ ЎЙЛАМАНГ**

Фақат ўз муаммолари ҳақида ўйлаш, худди сичқоннинг ўз уясида чиқарган бир тўда тупроқни улкан тоққа айлантирган гапдай.

### **ЎЗ ЖАРОҲАТЛАРИНГИЗНИ ЛАЪНАТЛАМАНГ**

Эҳтимол сиз навбатда турганларнинг энг охиридасиз, лекин уни четлаб ўтиб, биринчи қаторга чиқишингиз учун сизга ҳеч ким ҳалакит бермайди.

## ЖАРОҲАТЛАР СИЗНИ РУҲЛАНТИРИШИ ВА Ё АКСИНЧА, ҒАЗАБЛАНТИРИБ ҒАМ-ҒУССАНГИЗНИ КУЧАЙТИРИШИ МУМКИН

Бошқаларни кечиршни ўрганинг. Бунга энг буюк мисол Исои Масихдир. Ахир уни чормих қилганларида ҳам кичкирган: *«Худоё! Уларни кечир, нима қилаётганларини билмаяптилар»*.<sup>1</sup>

### КЕЧИРА БИЛИШ – БУГУНГИ ҲАЁТНИНГ АСОСИЙ ТАЛАБЛАРИДАНДИР

Янги қадамни босинг. Агар сиз бирон кишига зарар келтирган ва унга рухий озор берган бўлсангиз, ўзингизни улугвор ва мард тутиб, ундан кечирим сўранг. Унга бош эгиб, айтинг: *«Илтимос, мени кечирнг!»*

Дунёда учта нарсани бажариш энг оғир ҳисобланади – булар жисмоний меҳнат ва ақлий ютуқлар эмас, учта ахлоқий ўғитлардир: *ғазабга муҳаббат билан жавоб бер, хўрланган ва ҳайдалганга жой бер ва ўзинг йўл қўйган хатоларингни тан ол.*

---

<sup>1</sup> Инжил, 23-24. Баъзан айтадилар: «нима юз бераётганини тушунмаяптилар».

## ОЛТИНЧИ УСУЛ

### ТЕГИШЛИ ОДАМЛАР БИЛАН ИШ ТУТИНГ

---

#### ЎЗИНГИЗ ОРАЛАРИДА ЮРГАН ОДАМЛАРДЕК БЎЛИБ ҚОЛАСИЗ

Қачонлардир мен Вашингтонда миллий байрам муносабати билан уюштирилган зиёфатда қатнашиш шарафига муяссар бўлгандим. Менинг йўлим қайғули машҳур «Уотергейт» мажмуаси ёнидан ўтарди ва мен хаёлан пичирлаб гаплашадиган, миш-мишчи, ишончга арзимайдиган кишилар маслаҳати билан иш тутиб, ўзининг юксак лавозимидан воз кечган Никсоннинг фожиали кунларини эсладим.<sup>1</sup>

«Бўри билан яшасанг, бўридай увилла» деган мақолдан тўтрироғи йўқдир. Шунинг учун ҳам ўзингизга мувофиқ дўстларни танланг. Эй ёшлар, агар сиз жиннилар тўдасига тушиб қолсангиз, сиз уларни юкорига чиқаргунча, улар сизни тубанликка тортадилар. Дўстларни синаб ва ўрганиб танланг.

Атроф-теваракнинг тазйиқи фақатгина ёшларнинг катта муаммоси эмас – бизнинг ҳаммамиз ҳам унга дуч келамиз. Ишингизда юз берган муносабатлар, ёки ютуқларга эришишга интилишингиз ҳамиша сизни ўз ақидангиздан четлаштиради ва ўзаро келишувга қарор қиласиз.

Ҳаётий ютуқлар кўп жиҳатдан атрофингиздаги бошқа кишиларнинг кўмаги ва қўллаб-қувватлашига боғлиқ. Уни танҳоликда қўлга киритиш ҳеч кимга насиб этмаган.

Атрофингизда яқин турганларга диққат билан қаранг, чунки ана шу одамлар сизнинг хатти-ҳаракатингизни йўлга қўядилар.

#### АГАР СИЗ ДЎСТЛАР ОРТТИРМОҚЧИ БЎЛСАНГИЗ, ЎЗИНГИЗ ҲАМ ДЎСТЛИККА СОДИҚ БЎЛИНГ

#### КИШИЛАР ЎРТАСИДАГИ МУВАФФАҚИЯТЛИ АЛОҚА ВА МУНОСАБАТЛАРНИ БАРҚАРОР ТУТИШГА КЎПРОҚ КУЧ САРФЛАНГ

---

<sup>1</sup> Сўз мамлакатнинг ўз лавозимларини сунистеъмол қилган юксак мартабали кишиларнинг улкан сийсий можароси тўғрисида бормоқда. Номаълум кишининг тазйиқи остида президент Ричард Никсон (1913 йилда тутилган) 1974 йилда истеъфога чиқишга мажбур бўлган эди.

Дўстликсиз инсон танҳоликка маҳкум этилгандир. Ўз дўстларингизни ва уларнинг дўстлигини қадрланг. Дўстларингизга айтингки, улар сиз учун жуда муҳимдир. Дўст – бу сўзсиз ўзингизни эркин тутадиган ва бемалол сўзлашадиган хавфсиз бекатдир.

## **ДЎСТЛИК – БУ КИШИЛИК ЖАМИЯТИДА СЎЗ БИЛАН ИФОДА ҚИЛИБ БЎЛМАЙДИГАН ХАВФСИЗ ҲИССИЁТ БЕКАТИ БЎЛИБ, УНИНГ ОЛДИДА АҚЛНИ ТОРТИШГА ВА СЎЗНИ ЎЛЧАШГА ХОЖАТ ЙЎҚ**

*Жорж Элиот<sup>1</sup>*

Ўзингизнинг бошқа одамлар билан муносабатларингиз устида тинмай ишланг. Дўстингизни сизга қандайдир доимий яратилган нарса деб билманг. Агар сиз ўзингизнинг бошқалар билан бўлган муносабатларингизни мунтазам равишда «сайқаллаштириб» турмасангиз, сизнинг алоқангиз «гард олиши», «ифлосланиши» ва «занглаши» мумкин. Танишларингизга кўнглироқ қилиб тулинг, уларга хатлар жўнатинг, ҳолидан хабар олиб тулинг, уларни уйингизга чақиринг, эсдалик учун бирон бир нарса совға қилинг. Сиз билан турмуш қилиб оила қурмоқчи бўлган киши, шунингдек ота-онангиз ва болаларингиз билан муносабатни мустаҳкам тутинг. Ёки ишингизнинг вазияти билан боғлиқ кимларгадир эътиборли қараш қарақдир?

Кишилар ўртасидаги яхши муносабатлар ўзаро ҳурматга таянади. Ўз қадрингизни билинг ва бошқаларни ҳам ҳурмат қилинг.

*Дўст – бу шундай инсонки, у сизнинг хатоларингизни юзингизга кўнглингизни қолдирмасдан айтади.* Қадимги хитой мақоли бор: «Ўз дўстингизнинг манглайдан пашшани ҳайдаш учун ойболтани ишлатма».

## **МЕНИНГ ЭНГ ЯХШИ ДЎСТИМ – БУ МЕНДАГИ ЭНГ ЯХШИ СИФАТЛАРНИ ЎЗЛАШТИРИБ ОЛАДИГАН ИНСОНДИР**

Агар сиз дўстлар орттирмақчи бўлсангиз, кишилар билан қизиқинг, лекин уларнинг сиз билан қизиқишини кутманг. Дўстлик фақатгина кимгадир яхшлик қилиш, ёки қайси бир юмушини бажаришдан иборат

---

<sup>1</sup> Элиот Жорж (асл исми – Мэри Анн Эванс, 1819–1880) британиялик азувчи. Философиядан позитивизмнинг синфларнинг аста-секинлик билан ривожланиши гармонияси ҳождарини ўзлаштирган. Унинг ижодидаги баъзи ҳолатлар натурализмдан ўтган. Ижтимоий муаммолар нозик психологик таҳлиллар билан уйғунлашган.

бўлиб қолмасдан, унга нисбатан меҳрибонлик кўрсатишингиз билан ҳам боғлиқдир. Чунки бундай нарсага ҳамма ҳам мухтождир.

Ҳозирги даврнинг улкан муаммоларидан бири хақиқий дўстларнинг озлигидир. Дўстлик улкан кечериш қобилиятини талаб қилади. Бу дўстларнинг хатоларини ва мағлубиятини билмаслик санъатидир.

### ДЎСТЛИКНИ ҚАНДАЙ БОҒЛАМОҚ ЛОЗИМ

1. *Муомалада ёқимли бўлинг. Атрофдагилар хуш кўрадиган инсон бўлишга ҳаракат қилинг.*
2. *Одамларга пешвоз чиқинг. Биринчи қадам қўйишдан қўрқманг. Ҳар бир қулай фурсатда ўзингизни таништиринг ва исмингизни айтинг.*
3. *Сўхбатдошингизнинг исми шарифини тўғри ёдда сақланг ва у ҳам сизникини аниқ ўзлаштириб олишига ҳаракат қилинг.*
4. *Ҳеч кимдан олийжаноб қаракатлар кутманг. Турли хил одамларда ўзларига хос камчиликлари бор.*
5. *Ҳар кимдан сизни тўлқинлантирадиган хислатлар борлигини англашга ҳаракат қилинг.*
6. *Сўхбат қилинг. Бошқаларнинг сўхбатини мақтанг.*
7. *Ҳамиша хушмуомала бўлишга ҳаракат қилинг.*

*Кимнингдир дўсти бор бўлса, у ҳақиқатан ҳам худонинг марҳаматига сазовор бўлган. У ягона инсоний зотки, бутунлай ишонишга арзигуликдир. Бу инсон бизнинг энг яхши ва энг ёмон томонларимиз, камчиликларимизга қарамасдан бизни севади, у бизга адашганларимиз пайтимизда чин ҳақиқатни айтади, айни пайтда қувончли кунларда ўзимиздан кетганимизда бизнинг орқамиздан куладиган, лекин оғир ва қайғули дақиқаларда якка қолганимизда бизнинг руҳимизни кўтарадиган инсондир.*

*Чарлз Кингсли<sup>1</sup>*

### ДЎСТЛИКНИ ҚАНДАЙ МУСТАҲКАМЛАШ МУМКИН

Мана, дўстликни мустаҳкамлашга қаратилган бир нечта асосий омиллар.

1. *Бошқаларни қабул қилишни ўргангиз.*

---

<sup>1</sup> *Кингсли Чарлз (1819–1875) – британиялик диний арбоб ва ашууви, христиан социализми руҳидаги ижтимоий-танқидий йўналишдаги романлар, шунингдек тарихий романлар, эртаклар ва ҳикматлар муаллифи.*

Дўстларингизни уларнинг борича, асл холида – ҳеч қандай бўрттиришсиз қабул қилинг.

Корея жанги вақтида<sup>2</sup> Америка Қўшма Штатларининг шарқий қирғоғидаги ўзига тинч оилалардан бирида телефон жириглаб қолди.

Телефон трубкасини қувонч билан кўтарган аёл ўз ўғлининг овозини эшитди. Унинг узоқ муддат давомида Кореяда бўлганидан буён она ундан ҳеч қандай хат-хабар олгани йўқ эди. Шунинг учун у ўзининг азиз ўғли ҳозир Америкада эканлигидан, аниқроғи – Тинч океаннинг қирғоғи Сан-Диегода эканлиги ва уйига қайтаётганидан қувониб кетди.

– Ойи, мен сенга фақат шуни айтмоқчи эдимки, ўзим билан қуролдошимни олиб бораяпман. Уни қаттиқ жароҳатладилар, у кўзи, қўли ва оёғидан ажралган. Мен унинг биз билан яшашини хоҳлардим.

– Тушунарли, ўғлим, – жавоб берди аёл. – У жуда жасур ва мард йигитга ўхшайди. Бизда унинг учун бирнеча муддатга жой топилди.

– Ойи, сен мени тушунмадинг. Мен унинг биз билан яшашини хоҳлардим.

– Ҳа, майли, – жавоб берди у. – Биз уни ўз уйимизда қандайдир олти ойгача сақлашимиз мумкин.

– Йўқ, ойи. Мен унинг бизникида доимий қолишини хоҳлайман. Биз унга жуда ҳам керакмиз. Унинг фақатгина бир кўзи, бир қўли ва бир оёғи бор. У даҳшатли ҳолатда.

Бунда она ўз тоқатини йўқотди.

– Ўғлим, сен вазиятга тўғри қарайдиган ҳолатда эмассан. Сен урушда қатнашганинг учун унга жуда раҳмдиллик билан қараяпсан. Бу шерикинг сенга дардисар бўлиб, бизнинг ҳаммамизга жиддий ташвишлар келтиради. Ақлли одам бўл.

Телефон бирдан жимиб қолди. Эртасига волидалар уларни даҳшатга қолдирган телеграмма олишди. Яъни кечқурун уларнинг ўғиллари ўз-ўзига суиқасд қилиб, ўзини Сан-Диего меҳмонхонасининг ўн иккинчи қавати деразасидан ташлабди. Бир ҳафта ўтгач, уларнинг уйига армия тобути келди. Даҳшатли қайғу билан ота ва она ўзларининг бир қўли, бир оёғи ва бир кўзи йўқ ўғилларининг жасадларини кўрдилар...

Агар сиз одамларни фақат муайян шартлар билан қабул қилсангиз, бу уларни ҳам, сизнинг муносабатингизни ҳам емиради. Билингки,

<sup>2</sup> 1950 йил июнининг охирида КХДР армиясининг Корея Республикасига бостириб кирганидан сўнг улар ўртасида вақти-вақтида томонларнинг муваффақиятлари билан уруш бошланди. Унда КХДР томонида хитой армияси («кўнгилчилари»), Корея Республикаси томонида эса АҚШ ва 19 бошқа давлатнинг БМТ байроғи остидаги армияси турарди. 38-параллелдаги фронтнинг барқарорлашганидан сўнг (у Кореяни урушдан олдин ҳам иккига ажратган эди) 1953 йилнинг июлида томонлар ўртасида ҳозиргача давом этиб келаётган шунчалик мўрт ярашишга муваффақ бўлинди.



Парвардигор бизни Исонинг бизга кўрсатган каромати туфайли ҳеч қандай шарт қўймасдан қабул қилади.

**2. Ўзаро муносабатларга эътибор беринг.**

Бир хил одамларнинг жамоасида сиз ўзингизни бирданига яхши ҳис этасиз.

**3. Дўстлик билан шуғулланинг.**

Маълумки, бизнинг жамиятда аёллар эракларга нисбатан чуқур ва мустаҳкам иттифоқ тузишга қодирдилар. Чунки уларнинг кўпчилиги мустаҳкам дўстликни келтирувчи ҳимояга ва қўллаб-қувватлашга муҳтождилар. Агар сиз ҳақиқий ва бузилмас дўстликни хоҳласангиз, улар билан шуғулланинг.

**4. Очиқ бўлинг.**

Мен бунинг таваккал эканлигини биламан, лекин ундан ўзаро манфаат келади. Мен кимнингдир олдига ўз ҳаёт китобимни варақлар эканман, унинг одига ўзим очилиб кетаман ва бу менга анча қиммат тушиши ҳам мумкин. Лекин мен шуни қилмасам, ундан анча қимматлироқ бўлиши мумкин эмасми? Ниқобларни ташланг.

**5. Ўзгаларнинг ютуқларини баҳолаш ва улардан қувонишни ўрганинг.**

Ҳамиша ўз дўстларингизнинг ютуқларидан қувонинг.

## ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ДЎСТНИ ТАНЛАМАЙДИЛАР

Бир ҳавф борки, биз ўзимизни кераксиз кишилар олдига очиб қўямиз. Ўйлаймизки, бизга барча дўстлар ҳам керак бўлаверади. Тўғри эмас.

**1. Ўзингизга хос жамоангизга бўлишни ўрганинг.**

Ҳаммадан ҳам шундай одамлар дўст тутганини яхши кўрадиларки, улар ўзлари танҳоликда бўлишни хоҳлайдилар. Инсон ўзининг ҳатти ҳаракати жамоа ўртасидаги обрў-эътиборига қандай таъсир қила олишига қарамасдан, ўзини қатъий ҳимоя қила олиши керак.

**2. «Йўқ» дейишни ўрганинг.**

Одамлар ахлоқий жиҳатдан бетараф бўлолмайдилар. Улар бизнинг ҳаётимизга ё яхши ва ё ёмон томонлари билан таъсир ўтказадилар.

**3. Ўзингизни олиб қочишни ўрганинг:**

**а) гийбатчилардан**

Ғийбат қилманг. Агар сиз дўстларингизга содиқ бўлмасангиз, улар ҳам сизга нисбатан содиқлик кўрсата олмайдилар.

**б) сержаҳл кишилардан**

“Ҳикматлар китоби”нинг муаллифи ёзган: «кеккайганлар билан алоқада бўлма, қизиққонлар билан суҳбат қилма, чунки улар турли йўл билан сенинг ҳаётингга қопқон қўйишлари эҳтимоли бор».

**в) садоқатсиз кишилардан**

Садокат дўстликнинг улуғ ютуқларидан биридир. Садокатсиз бўлманг.

*2) ҳамиша норози ва нолиб юрадиганлардан*

Нолиб, шикоят қилиб юрадиганлардан, шунингдек ҳамиша эътиборни шубҳа остига қолдирадиган ва изга кираётган муҳитни ёмонлайдиганлардан эҳтиёт бўлинг.

*3) фақат ўзини ўйлайдиган худбинлардан.*

Фақат ўзларининг хоҳиш ва интилишлари билан ишлайдиган худбинлардан узоқда туринг

*4) ҳаёсизлардан.*

Бунақа дўстлар билан сизни бахтсизлик кутади. Улар сизни арзимайдиган китобни ўқишга, бемаъни филмларни кўришга, ифлос сўзларни эшитишга чақирадилар. Бу эса сизга энг ёмон таъсир кўрсатади.

**ЎЗ ТАНИШЛАРИНГИЗ БИЛАН АЛОҚАЛАРИНГИЗГА ДИҚҚАТ  
ҚИЛИБ ЭЪТИБОР БЕРИНГ, ЧУНКИ ФАҚАТ УЛАРГИНА СИЗНИ  
ҚАЙСИ ЙЎЛ БИЛАН  
БОРИШЛАРИНГИЗНИ БЕЛГИЛАЙДИЛАР**

**МЕДАЛНИНГ ОРҚА ТОМОНИ**

Сизнинг дўстларингиз сизнинг орзу ва ниятларингизни ё кенгайтирадилар ёки таркатадилар.

*«Яхши билан юрсанг – етарсан муродга, ёмон билан юрсанг – қоларсан уятга».*

**САЙЛАШ СИЗНИНГ ИХТИЁРИНГИЗДА!**

---

## ЕТТИНЧИ УСУЛ

### ШОШҚАЛОКЛИК БИЛАН ЭМАС, АҚЛ БИЛАН ИШЛАНГ

#### МУВАФФАҚИЯТЛАРГА ЭРИШИШНИНГ КАЛИТИ МАЙДА НАРСАЛАРГА ЭЪТИБОР БИЛАН ҚАРАШДИР

Нега биз кундалик одатимиз бўлган ҳар кун борадиган ишимиз ва ё университетдаги машғулотиимиз бор бўлишига қарамасдан, тонготарда уйғонишимиз қийин. Лекин балиқ овига бормоқчи бўлсак, ҳеч қандай муаммосиз эрталаб соат тўрт яримда тўшакдан сакраб турамыз? Фарк мувофиқлаштиришга бориб тақалади. Ҳақиқий истагимиз бор бўлган ишга жиддий қараймиз. Бунинг сири шундаки ҳар бир ишга ташаббускорлик ва куч-қувват билан киришиш лозим. Биз идорада, магазин, мактаб ва ё университетда 8 соат вақтни ўтказиб, ундан қониқишимиз ва роҳатланишимиз керак. Вазиятларнинг галаба қилишига имконият бермасдан, уларга пешвоз чиқишимиз керак.

Инсон имкониятларга бой бўлиб, олга силжиш, кўзлаган мақсадга эришиш учун қайси йўналишни танлаши ўз қўлида. Мен ўрта мактабларнинг юқори синфларида таҳсил олаётган ўқувчиларга қуйидаги сўзларни кўпроқ такрорлайман:

#### **ҲАЁТ СИЗГА ҲЕЧ НАРСАНИ ЛИКОПЧАГА СОЛИБ ОЛДИНГИЗГА ҚЎЙМАЙДИ. ФАҚАТ ҚАТЪИЙ МЕҲНАТ ТУФАЙЛИ ЎЗИНГИЗ КЎП НАРСАЛАРГА ЭРИШИШИНГИЗ МУМКИН**

Кўпинча, айниқса бошида, ақлли ишлаш билан бирга тезкорлик ҳам керак бўлиб қолади. Ўзингизга шундай руҳий ҳолатни яратингки, иш – бу энг яхши машғулотдай туюлсин ва аслида ҳуди шундай ҳамдир. Мен меҳнат ахлоқини шакллантириш бобида ёрқин мисол бўла олганлиги учун отамдан бағоят миннатдорман.

*– Болагинам, – дерди у кўпинча, – оғир меҳнат ҳали ҳеч кимга зиён келтиргани йўқ.*

У бутунлай ҳақ эди. Агар муттасил меҳнат инсоннинг ахлоқий ва жисмоний соғлиғига қанчалик яхши ёрдам беришини кўз олдингизга келтирсангиз, ички тигизлик, умидсизлик, сиққиқликликни енгиб чиқиш осон кечади.

## ХАТТО ЛУҒАТЛАРДА ҲАМ «МУВАФФАҚИЯТ» СЎЗИ «МЕҲНАТ» СЎЗИДАН КЕЙИНДА ТУРАДИ

Сизга шундай туюладики, қанча кўпроқ ва ғайрат билан ишласангиз, сизга бахт кўпроқ кулиб боқади.

Барча кишилар, қоидага мувофиқ, кам меҳнат сарфлаб кўпроқ ҳақ олишга ҳаракат қиладилар. Лекин, оддий қилиб айтсак, бунинг имкони йўқ.

Ҳеч қачон 100 сўмлик натижа берадиган ишга 1000 сўмлик вақтингизни сарф қилманг.

### АҚЛ-ИДРОК БИЛАН ИШЛАНГ

Агар буюқ инсоний меҳнат, самарали ишлаш натижалари бўлмаганда эди, бугун дунё қаерга борарди? Биз автомобилда эмас, олдингидай от ва эшакларга миниб юрардик (шундай бўлишининг ўзи яхши эди!). Ҳеч бўлмаганда технология ва тиббиёт соҳаларидаги мисли кўрилмаган олға силжишларни кўз ўнгингизга келтиринг. Ҳар бир ишга қўл урганингизда ўзингизга шундай савол беринг: *«Қандай қилиб мен бу ишни яхши бажараман?»*.

Тараққиёт йўлидаги энг қатта тўтанок шундай эскича тушунчадир: *«Ахир биз буни ҳамиша шундай қилиб келган эдик-ку!»*.

### ҲАРАКАТ ҚИЛМОҚ HOҲИШИНИ КИШИ ЎЗИГА ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ИЛОВА ҚИЛИШИ МУМКИН

Далилларга асосланган киши – тапаббус кўрсатувчи бўлиб, у йўқ жойдан мавжуд кучларни сугуриб олиб фаол ҳаракатга йўналтиради.

#### 1. Ўзингизни ҳаракат қилишга чақиришни ўрганинг.

Агар сиз техника музейига борсангиз, у ерда двигателларини қўл билан ҳаракатга киргизувчи эски энгил ва юк ташувчи автомобилларга кўзингиз тушади. Кейин стартер ва автомат кўшилгичларни ўйлаб чиқарганлар. Муаммо шундаки, сиз ўзингиз ҳаракат қила оласизми, ёки сизни кимдир «кўлингиздан тортсинми?». Ўзингизни мустақил ҳаракат қилишга чақиришни ўрганинг. Сиз эрталаб уйғонганингизда куннинг кўкрагидан олинг, то у сизникини олгунча.

#### 2. Имкон борича ғайрат қилинг.

Кўпгина ҳолатларда биз ўзимизда бор кучнинг ярмини ишга соламыз, бошқача қилиб айтганда, ярим куч билан ишлаймиз. Шунинг эса тутингки, сиз бирор киши, ёки фирма билан рақобатда ишлашингиз, – бу ҳали етарли эмас. Агар сиз бутун куч-ғайратингизни ишга солиб, рақибингиздан кўпроқ ишласангиз, бу бошқа гап.

Ҳаракат қилингики, *ишга садоқат, қатъият ва бирор нарсанинг баҳридан кечмоқ* ҳаётингиз мазмуни бўлсин. Бунга ташаббускорликнинг катта бир улушини кўшинг – ва шунда сиз ҳаётий ютуқларга эришасиз.

Шундай қарорга келингики, сиз ўз соҳангизда энг юқори натижаларга эришасиз. Спортчилар буни ўзларининг шахсий рекордлари санайдилар. Агар сиз механик бўлсангиз, яхши механик бўлинг. Агар шифокор бўлсангиз – бошқалардан яхшироқ бўлинг. Агар сиз дурадгор бўлиб ишласангиз, бунда ҳам энг яхшиси бўлинг. Агар сиз энага ва ё тиббий ҳамшира бўлсангиз, шунда ҳам яхшиси бўлинг. Бир вақт мен юқори синф ўқувчисидан келгусида ким бўлишини сўрадим.

– *Журналист бўлмоқчиман, – жавоб берди у.*

– *Нима учун бир вақтлар бизнинг мамлакатда янаган энг яхши журналистдек бўлмайсан? – сўрадим мен...*

Ўз ишингиз билан шуғулланинг. Имкон борича гайрат қилинг. «*Интизом*» сўзини севинг. Сиз, барча ишни бажариб бўлдим, деб ўйлаганингизда, ўзингиз сиз бу ишларни бундан ҳам яхшироқ ва ундан ҳам яхшироқ бажаришингиз мумкинлигини эсингизга келтиринг.

**ОЛАДИГАН ИШ ҲАҚИНГ ТАЛАБИДАН ОЗГИНА КЎПРОҚ ИШЛА;  
ЛОЗИМ БЎЛГАНИДАН ОЗГИНА КЎПРОҚ ҲАҚ ТЎЛА; ЎЗ  
ХОҲИШИНГДАН КЎПРОҚ ИНТИЛ; КЎЗЛАГАНИНГДАН  
ЮҚОРИРОҚ МАҚСАДГА ЭРИШИШГА ҲАРАКАТ ҚИЛ;  
СОҒЛИҒИНГ, ОИЛАНГ ВА ДЎСТЛАРИНГ УЧУН ХУДОГА ЧИН  
ЮРАҚДАН ШУКУР ҚИЛГИН.**

*Арт Линклеттер*<sup>3</sup>

Мана, ҳаракат қилувчи кишиларнинг одимлари:

1. *Ўз олдингизга мақсад қўйинг.*
2. *Ўзингизни мослаштиринг.*
3. *Бутун мавжуд имкониятлардан яна озгина юқорига интилинг.*
4. *Кейинга қолдирмасдан, бирданига ҳаракат қилинг.*

**ЧАРЧАМАСДАН ЎЗИНГИЗГА САВОЛ БЕРИНГ: БУНИ ҚАЙСИ ЙЎЛ  
БИЛАН ЯНА ҲАМ ЯХШИРОҚ БАЖАРИШИМ МУМКИН?**

---

<sup>3</sup> *Линклеттер Арт (1912 й. туғилган) – мувофиқлаштириш бўйича канадалик мутахассис.*

# САККИЗИНЧИ УСУЛ

## СИЗ КУТГАНЛАРИДАН КЎПРОҒИНИ БАЖАРИНГ

### ОРТИҚЧА ЙЎЛНИ БОСИБ ЎТИШДАН ҚЎРҚМАНГ

Етуклик – бу жуда кучли сўздир. Ҳар бир киши етукликни эъозлайди ва ўзини ўртамиёна бўлишдан эҳтиёт қилади. Худди шундай бўлиши керак.

Ўзларига юксак талаблар қўймаган кишилар, фирмалар ва ё халқлар буюк ўзгаришлар ва таракқиёт тўла бу дунёда колокликдан нари ўтолмайдилар.

Камолот, етукликка ўзи-ўзидан ва ё тўсатдан эришиб бўлмайди. Бизнинг мақсадларимиз, уларга ҳамиша ҳам эришиш мумкин бўлмаса-да, бизнинг келажагимизни белгилайди. Юксак мақсадлар бизни ҳамиша ижобий натижалар томон етаклайди. Етукликга интилиш келажақда бутун ҳаётини, ўз имкониятлари, бор маҳоратини ишга солиш қобилиятига чорлайди.

### 1. ҲАҚИҚИЙ ҲАЁТИЙ БАРКАМОЛЛИКНИНГ БЕЛГИЛАРИ

Ҳақиқий ҳаётий баркамоллик белгиларининг нишонлари куйидагилардир:

#### *а) маҳсулдорлик*

Ҳеч қандай ўйлаш, ҳеч қандай таваккал гуруч ё бугдой майдонини эккани ва ё уни йиғиштиргани йўқ. Донишманд Апостол Павел айтган эди: «Агар одам ишламаса, у емайди ҳам». У яна куйидагиларни айтган эди: «Ҳаётингиз ҳеч қачон самарасиз бўлмасин». Шундай мақол ҳам бор: «Ишламаган тишламайди». Келажақ аста-секинлик билан, соатма-соат келади. Ҳар бир дақиқани ушлаб олинг.

#### *б) таракқиёт, ривожланиш*

Колоклик, ўтмишни такрорлаш – бу шундайин тайёр гўрдирки, уни сиз ўзингиз учун ковлаб қўйгансиз. Ерга ётган тош тагидан сув оқмайди. Кўлмакдаги сув фойдасиз. Шуларни ривожланиш учун хизмат қилмайдиган турғун ҳаёт тўғрисида ҳам айтиш мумкин.

#### *в) куч, қувват*

Ҳаётингиз учун қандайдир мақсад бўлса, сиз ўз куч-қувватингизни ана шунга эришиш учун сарфлайсиз.

Бир журналист буюк скрипкачи Иссаак Стерндан<sup>4</sup>:

---

<sup>4</sup> **Стерн Исаак (1920-й. тузилган) – XX асрнинг буюк ижрочиларидан саналган америкалик скрипкачи. Украинада тузилган ва бир йшлигида Сан-Францискога келиб қолган. Барча таҳсилни АҚШда**

*«Қандай ҳақиқат буюк мусиқачини бошқалардан фарқ қилдиради?»* – деб сўраганида, жавобнинг мазмуни қуйидагича эди:

*«Улкан мусиқачи – у шундай кишидирки, доимий равишда ўз санъатини такомиллаштиради ва илгари қўлга киритган ютуқлари билан қаноат қилмасдан, ўзи севган мусиқий сози тўғрисидаги янги билимларни излайди».*

Мана бу етукликдир.

## 2. БАРКАМОЛЛИК ЎЛЧОВИ

Деярли бизнинг ҳаммамиз бугунги дунёнинг маҳсулоти ва хизмати пастлигидаш даҳшатдамиз. Ажабланишли эмаски, барчага етказиш учун талаб қилинадиган маҳсулотларнинг миқдорини оширишга ҳаракат мавжуд. Агар сиз ҳақиқий нарх-навоми билмоқчи бўлсангиз, ҳаётингиздаги барча соҳаларига етуклик бўлиши лозимдир. Киши чиройли бир фирманинг эгаси бўлиши мумкин, лекин шу билан бирга унинг уйи ва оиласи аянчли аҳволдадир. Спортчи жамиятда қаҳрамон бўлиб кўриниши билан бир вақтнинг ўзида шахсий ҳаётида муваффақиятсиз бўлиши мумкин. Бизнинг ҳаётимизга тегишли бўлса, унинг барчасини баркамоллик тўлдирилиши лозим.

Сатерман ва Питерс ўзларининг «Етукликни излаб» номли китобларида таниқли фирмаларнинг ютуқлари сир-асрорини аниқлашга ҳаракат қилиб, уларнинг фаолиятини таҳлил этганлар. Улар ёзганлар: *«Ҳар бир аъло даражадаги фирма яхши биладики, у нимага суюнмоқда ва шунинг учун ҳам ўз манфаатларининг шаклланиш жараёнига жиддий эътибор беради».* Ва яна: *«Кўрсатилган фирмалар оддий кишилардан гайриоддий ютуқларни талаб қиладилар».*

Номлари зикр этилган муаллифлар шуни тасдиқлайдиларки, ҳар бир гуллаб ривожланган фирмага қуйидаги еттита асосий муҳим омил бор:

- а) унинг ҳаммадан яхши эканлигига қатъий ишонч;
- б) ҳар бир майда-чуйда нарсаларнинг муҳимлигига ишониш;
- в) кишиларнинг алоҳида шахс сифатида зарур эканлигига ишониш;
- г) кўрсатилаётган хизматнинг олий даражада эканлигига ишонч;
- д) мазкур ташкилотнинг кўпчилик аъзоларида янгилик яратиш қобилияти борлигига ишониш;
- е) кишилар ўртасида гайрирасмий мулоқотларнинг аҳамиятига ишониш;
- ж) иқтисодий ривожланиш ва фойданинг аҳамиятини эътироф қилишга аниқ ишонч.

### ВАЗИФАГА СОДИҚЛИК ТАҚДИРНИ БЕЛГИЛАЙДИ

**олган биринчи улкан скрипкачи. 1960-йилда у Нью-Йоркдаги энг таниқли филармония концерт зали – афсонавий «Карнеги-холл» ни бузилишдан сақлаб қолган.**

### 3. ШУҲРАТПАРАСТЛИК БИЛАН КАМОЛОТГА ЭРИШИШГА ҲАРАКАТ ҚИЛИНГ

Жиззаки мақсадларсиз, шуҳратпарастликсиз билан сиз, шубҳасиз, ўртамиёна бўлиб қоласиз. Сизнинг ҳаётий жиззакилигингиз нималар? Кишиларнинг қасбий фаолиятидаги ютуқларга эришишлари уларнинг вазиятга мослашишлари ва руҳий ҳолати билан жиддий боғлиқдир. Ҳамиша голиб бўлинг. Ортиқча масофани босиб ўтишдан қўрқманг. Фақат олтин медалларни қўлга киритинг.

### ОЗГИНА ҚЎШИМЧА ҲАРАКАТ – ЯХШИ ВА АЪЛО ЎРТАСИДАГИ ФАРҚДИР

#### 4. БАРКАМОЛЛИК ТАЛАБ ҚИЛАДИ

а) *таяккалчилик* – агар сиз хавфли бандаргоҳни ташлаб кетмасангиз, ўзингизга янги уфқлар очолмайсиз;

б) *танқидга қарши тура олиш*;

в) *масъулият* – бу қобилиятларингиз эмас (шуни эсда тутингки, сизнинг ҳаракатга эркинлигингиз, умуман етуқлигингизнинг жамланмаси эмас);

в) *зарур фойда келтирадиган чидам ва меҳнат*.

*Баркамоллик – бу инсоннинг ўз зиммаси доирасидаги имкониятлардан оқилона фойдаланишидир.*

#### 4. ЕТУҚЛИКНИ ҒАРҚ ҚИЛАДИГАН ХАВФ-ХАТАРЛАР

### ЁДИНГИЗДА САҚЛАНГ: ЮТУҚҚА ЭРИШГАЧ, КАМТАР БЎЛИНГ

Бургутнинг онаси ўз ўғлини огоҳлантирди: «Шуни эсдан чиқармагинки, сен энг баландга чиққанигда кўпроқ ҳаво ютиб, шовқин-сурон кўтарасан, ўлжани иргитмоқ учун учқун чиқарасан, шунда нишонга тегизмоқ осон чекади».

#### 6. БАРКАМОЛЛИК ҚИЙМАТИ

а) *қиймат тартиби ўзгаришининг баҳоси*



Товуққа ўхшаб кум ковламасдан, кўкларга учувчи бургут бўлинглар.

*б) бойлик қийматининг баҳоси*

Ўз кучингизни, гайрат-шижоатингизни ҳамма ёққа тарқатиб юборманг. Агар сиз ҳаётда эгри-бугри йўллар билан юрсангиз, ҳеч қачон ўз имкониятларингизни тўла-тўқис амалга оширолмайсиз.

*г) сабот ва матонат қиймати*

Айнан ана шу хислатлар раҳбарни ажратиб туради. Жуда кўп одамлар борки, улар ўзларини қачон бўлмасин, бир куни аниқ ҳаракатлар қилиш вақти келади, деган умид билан яшайдилар.

## 7. БАРКАМОЛЛИК ТАЛАБ ҚИЛАДИ

*а) масъулият*

Субутсиз, букаламун эмас, қайноқ бўлиб, хамиша қайнаб туринг.

*б) тўғрилиқ, виждонлиқ*

Раҳбарлик хислатига эга бўлинг. Бугун бизда ҳукуматда бир муддат юзага келадиган кишилар ҳаддан ташқари кўп, лекин ҳақиқий пешволар жуда кам.

*в) меҳнатсеварлик*

Улкан орзулар қилинг, лекин уларни амалга ошириш учун машаққатли меҳнатга тайёр бўлинг.

*г) порлоқ истиқболни кўра билиш*

Мавжуд вазият сизни қаноатлантирмаслиги жуда ҳам зарур.

*д) ижодий ёндошиш*

Майли, сизнинг хатги-ҳаракатингиз барқарор, шунга қарамасдан, эгилувчан бўлсин. Сиз тинмасдан янги ғоялар изланг.

*е) бирдамлик*

Жамоа билан ишланг. Ўйланг, Бир китобда айтилишича:<sup>5</sup> «Агар бир киши мингтани ҳайдаса, иқовлон – мингтани қувлайди»

*ж) қураш олиб бориш санъати*

Устунликни ўрнатинг ва янги ҳаракатлар ишлаб чиқинг. Аристотель айтганидек: «Биз ўшалармизки, қайта-қайта такрорлаймиз».

Бу шуни билдирадики, етуклик мутлақо камдан-кам содир этиладиган ҳаракатлар бўлмасдан, у одат тусига кирган тажрибалардир.

Биз яхшилиқнинг ёмонлик душмани эканлигини тушуниш, вазиятларга қарама-қарши туришни ўрганишимиз керак.

Оқил Сулаймон айтган: «Ҳар қандай ишга қўл урсанг, бор қучингни бер!»

Кўпгина одамлар бирмунча улкан қобилият эгаси бўлсалар-да, уларнинг ялқовлиги буни намоён қилишга йўл бермайди.

Гарвард университетининг рухшунос профессори доктор Дэвид Маклеланд таъкидлайди: «*Рухшунослик нуқтаи назаридан дунёдаги бутун инсониятни икки гуруҳга ажратиш мумкин. Биринчи – булар жуда камчилик бўлиб, улар чақириқларни даъват сифатида қабул қилади ва бирор нарсани қўлга киритиш учун астойдил ишлашга тайёрдир. Иккинчи гуруҳ кўпчиликини ташкил этиб, аслида ҳеч нарса билан қизиқмайдиганлардир.*»

Бу дунёда биз шунга ҳаракат қилишимиз лозимки, етуклик қобилиятсизликдан устун келсин.

## **БИРОВЛАР ЧАНГ-ТЎЗОН ИЧИДА ЎЛАДИЛАР, БОШҚАЛАР АЛАНГА ИЧИДА ЁНАДИЛАР, УЧИНЧИ ГУРУҲ ЭСА ОЗ-ОЗДАН, БОЛАЛАР ЎЙИНЧОҒИ КАБИ НОБУД БЎЛАДИЛАР**

Шунчаки яхши билан ҳақиқий қўлга киритилган етуклик ўртасидаги фарқ озгина тиришишдан иборатдир.

**ШУНДАЙ ЭКАН, ОЛТИН МЕДАЛЬ ОРҚАСИДАН ЧОПИНГ!**

### **8. БАРКАМОЛЛИК СИФАТ ТАЛАБ ҚИЛАДИ**

Бу бошқариш фазилатидир, маҳсулот сифатидир ёки ҳаётий хислатдир. Ҳақиқий ютуқлар зарурий сифатлар талаб қилади. Вактни, шунчаки, бирор нарса қилиш билан ҳам ўтказиш мумкин. Ҳар бир ғолибга диққат билан эътибор беринг. У ўзининг заковати билангина бу даражага етгани йўқ, фақат унинг ҳаёти ва ишида бошқаларга нисбатан озгина юқорига интилиш бор, холос. Бирон бир соҳада минг фоиз яхши бўлишга шошилманг. Барча соҳада бирданига бир фоиз кўтарилсангиз бас.

Компютерлар бизга кўп жиҳатдан фойдали бўлса-да, фақат инсон маҳсулотнинг сифати ва ё бажарилган ҳаракатга баҳо беришга қодир.

Кенг тарқалган хатоларни содир этманг ва ўз фирмангиз ё ташкилотингизни рақамлар ва молиявий пойдевор устига қурманг, чунки синиб қолиб, обрў-эътиборингиз пасайиб кетиши муқаррар.

Бугун бутун дунёда барча нарсалар учун муваффақиятнинг гарови сифатдир.

## **БАРКАМОЛЛИК РАҲБАРЛИК, МАҲСУЛОТ ВА МЕҲНАТДА СИФАТ ТАЛАБ ҚИЛИНАДИ**

## ТЎҶҚИЗИНЧИ УСУЛ

### ТИРИШҚОҚ БЎЛИНГ

#### ЧЕКИНМОҚҚА ҲЕЧ ҚАЧОН ШОШИЛМАНГ

Агар ўзингиз мағлубиятга учраганингизни билдиришга имконият берсангиз, бутунлай шикастланиш шундан иборатдир.

Содир этилган хатоларингиздан сабақ олинг. Уларнинг сабабини ўрганиб, хулоса чиқаринг. Ҳеч қачон бирон нарса қилмаган одамгина хато қилмайди.

Шундай деб айтишни ўрганинг: *«Мен муваффақиятга эриша олмадим, лекин ҳали дунё туггани йўқ!»*.

#### ГАП СЕНИНГ ЙИҚИЛИШИНГ ТЎҶРИСИДА ЭМАС, ЙИҚИЛГАНДАН СЎНГ ОЁҚҚА ТУРИШИНГДА

*Винсент Ломбарди<sup>1</sup>*

Мағлубиятга учраш ҳақидаги тушунчанинг қуйидаги бир нечта тушунчаларини ёдда тутинг.

1. *Сизнинг мағлубиятига учраганингиз, бу ҳали мутлақо ҳеч нарса қилмаганингизни ва гўё сиз ҳеч нарсага арзимаслигингизни билдирмайди.*

Ҳеч бўлмаганда, сиз ҳаракат қилгансиз. Шунни эсда тутинг: галаба ҳамиша ҳам мусобақаларда биринчи ўринни олганликни билдирмайди.

2. *Агар сиз мағлубиятдан сабоқ олсангиз, ўтганни ёдингиздан чиқаринг*

Сиз ўз мағлубиятларингизни ёдга келтириб, бошқа ҳеч нарса ҳақида ўйламайсиз.

---

<sup>1</sup> Ломбарди Винсент Томас («Вине», 1913-1970) – «Грин Бейдан ҳайдовчилар» футбол командасининг бош тренери. 1961-1968 йилларда ўз командасига Миллий футбол лигасининг (МФЛ) бешта галабасини ва суперклубнинг иккита ютуғини олишни таъминлади. Америка футболи тарихида муваффақиятли тренерлардан бири; ўз ўйинчиларини нуқул галабага даъват этувчи ва руҳлантирувчи ҳақиқий пешводир. Унинг касбий мавқе-мартабаси даврида у бошқараётган командалар 74 фоиз ўйинларнинг ҳолиби бўлиб МФЛ тренерлари орасида мутлақ рекорд соҳиби бўлди.

Мағлубият – ҳали бу бутунлай ҳалокат эмас. Агар у ҳалокат бўлганида, биз ёппасига виждонсиз кишилар бўлардик.

Фақат эшитинг, бу ибора қандай эшитилади: *«Мен бутун ҳаёим давомида бирор-бир кичкина хатога йўл қўйган эмасман!»*

3. Сиз омадсиз одам эмассиз, ҳали бирор нима қилишга ҳаракат қилинг.

Сизга бирон катта корхона очиш муваффақ бўлмаса, бутунлай ҳеч нарса қилмасдан, кичик фаолият билан катта ютуқларга эришишингиз мумкин.

4. Агар ўзингиз мойиллик билдирмасангиз, мағлубият ҳеч қачон тўлиқ ҳисобланмайди.

Танлаш фақат сизнинг ихтиёрингизда. Сиз таваккалдан қочишингиз ва ё қайта туриб, навбатдаги кураш майдонига чиқишга уриниб кўришингиз мумкин.

Эдисон қиздириш лампасини ихтиро қилиш йўлидаги дастлабки 6 минг уринишдан ўз мақсадидан узоқлашмади. Ундан: *«Бу ишдан умидсизликка чўкиб кетмадингми?»* деб сўраганларида, улуғ инсон қуйидагича жавоб берди: *«Йўқ. Мен ҳозир 6 минг усулни биламанки, буларсиз муваффақиятга эришиб бўлмайди»*<sup>7</sup>.

Синаб кўришни тўхтатиш – мана ҳаётини мағлубият нимадан иборат.

Эҳтимол сиз яхши иш топишга жуда кўп ҳаракат қилгансиз. Ўрнингиздан туриб, чангларингизни тозаланг-да олға силжинг. Шундай бўлиши мумкинки, сизнинг фирмангиз унчалик раванқ топмайди; шунда тўхтаб, вазиятни обдон таҳлил қилиб ва яна олға ҳаракат қилинг.

Ҳеч қачон курашни тарк этишга шошилманг.

## **ОДАМЛАР ҲЕЧ ҚАЧОН МАҒЛУБИЯТНИ РЕЖАЛАШТИРМАЙДИЛАР, УЛАР ФАҚАТ МУВАФФАҚИЯТЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШДАГИ МУВАФФАҚИЯТСИЗЛИКЛАРГА ЧИДАЙДИЛАР**

*Уильям А. Уорд*

Шуни эсда тутингки, нотўғри йўл билан қўлга киритилган ютуқ – бу яширин мағлубиятдир.

Бир эшик ёпилганда, бошқа очиқ эшикларни қидиринг. Афсуски, биз кўпинча қаттиқ ёпилган эшикларга афсус ва надомат билан қараб, бурнимиз тагида ланг очилган эшикларни кўрмай қоламиз. Ҳалокат – бу дарсга

---

<sup>7</sup> Эдисон Томас Алва (1847-1931) – америкалик ихтирочи ва ишбилармон. Телеграф ва телефон, қиздириш лампасини (1879) такомиллаштирган, фонограф (1877) ва микрофонни ихтиро этган ва бу билан овоз ёзиб олишга асос солган, дунёда биринчи бўлиб оммавий электр станциясини қуриб (1882), термоионли эмиссияни пайқаган (1883) ва бошқалар. Шунингдек бошқа манбаларда унинг муваффақиятсиз уринишлари 10 минг ва 14 минг деб кўрсатилади.

ўхшаган бир нарса эмас, қандайдир яхши бир нарсага эришиш учун дастлабки қадамдир.

Африка бўйлаб саёхат қилаётган бир сайёҳ иссиқ ўлкадаги капалакнинг ўз пилласидан чиқиш учун қанча азоб чекаётганини кўриб қолади. Унинг раҳми хелиб, пичоқ билан кичкина ҳашарот курашаётган занжирни кесиб ташлайди. У ҳақиқатан ҳам капалакни халос этди, лекин унинг ёрқин ранги йўқ бўлди. Чунки олиб бораётган кураши унинг бутун жилосини тўлалигича намоён қилиш учун жуда ҳам зарур эди.

Агар сиз ҳам ҳаётингиздаги синовларнинг эгри-бутри йўлларини голибона босиб ўтсангиз, бошқача тусга эга бўлиб қолганингизнинг гувоҳи бўласиз.

Қийинчиликлар ёки муаммолар билан тўқнашмаган кишилар одатан енгилтак ва бачканага ўхшайдилар.

Бизга улкан ишларни амалга ошириш учун ҳар замонда оғир синовларни бошдан кечиришимиз ниҳоят зарур. Сиз агар бахтсизликларингиз ҳақида қанча кўп ўйласангиз, у сизга кўпроқ ҳукмронлик қилади. Олмос ва ё бошқа қиматбаҳо тошларни ярқирагунча жилолаб, сайқал беришнинг ягона йўли – уни жуда кўп ишқалашдир. Марварид молюсканинг шикастланиши туфайли пайдо бўлади. Ҳаётимиз йўлида учрайдиган барча уринишлар, қийинчиликлар, муваффақиятсизликлар бизнинг ривожланишимиз учун жуда ҳам зарурдир.

Буларга қарамасдан, сиз муваффақиятга эришиш учун жиддий режа тузинг. Сиз режалаштирган барча ишларни ҳамма вақт ҳам амалга ошириш мумкин бўлмаслиги мумкин. Агар муаммо жуда ҳам катта бўлса, уни бир неча қисмга ажратинг. Шунда ҳар бир алоҳида қисм бўйича голибликни қўлга киритасиз.

## **ҲЕЧ ҚАЧОН ТАСЛИМ БЎЛМАНГ. КУРАШИШНИ ТАН ОЛМАСЛИК ҲАМИША БАРВАҚТДИР.**

**ШУНИ ЭСДА ТУТИНГ!**

**МАНА, НИМАЛАР МУВАФФАҚИЯТГА ОЛИБ КЕЛАДИ:  
ЖЎШҚИН ИСТАК, ҚАТЪИЯТ, ҚУРБОНЛИККА ТАЙЁР ТУРИШ,  
ИНТИЗОМ, ТАШАБУСКОРЛИК,  
ҲАР ҚАНДАЙ ҚИЛИБ БЎЛСА-ДА САРОСИМАНДАН ЎЗИНИ ЧЕТГА  
ОЛИШ**

Жаноб Уинстон Черчилдан шогирдларга эски мактаб тўғрисида бирнеча сўз айтиб беришни сўрайдилар. Бу Лондон чироқлари кўриниб турадиган Харроун-Хилд мактабининг катта ошхонасида юз берганди. Мактаб директори бу заковатли ва салобатли, бўйи 165 сантиметр, оғирлиги 100 килодан ошадиган девқомат кишини фавқулодда илтифотли сўзлар билан таништирди. Черчил унинг шаънига айтилган бу илтифотли сўзлар учун тавозеъ билан миннатдорчилик билдирди ва эсда қоладиган бу сўзларни айтди:

– Ёшлар, ҳеч қачон таслим бўлманг, ҳеч қачон таслим бўлманг, ҳеч қачон таслим бўлманг, ҳеч қачон, ҳеч қачон, ҳеч қачон!

Ва ўтирди.

Мамлакатнинг бўлажак пешволарига бундан яхшироқ маслаҳат бериб бўлмайди.

Курашишни тан олмаслик ҳамиша барвақтдир. Мен билмайманки, сизлар қайси тоққа чиқмоқчисизлар, қандай юкни кўтармоқчисизлар, қайси муаммолар билан тўқнашасизлар, шунингдек, сизларни қайси синовлар кутмоқда. Менга фақат шу нарса маълум: курашишни тан олмаслик ҳамиша барвақтдир, шунинг учун ҳеч қачон таслим бўлманглар.

Сиз йиқилишдан кўра оёққа бир марта юкори турсангиз, ана шу муваффақиятдир.

Почта маркасининг фойдаси фақат бир нарсага маҳкам ёпишиб олганида эмас, шу нарсани белгиланган нуқтага олиб боришидадир.

Саёҳат пайтида бир неча кунлар давомида ер кўринмаслиги туфайли матрослар ҳамиша Колумбни кўзғолон билан кўрқитиб, қайтишни талаб қилардилар. Лекин Колумб уларнинг тамом бўлмайдиган талабларига эътиборсизлик билан қараб, ҳар куни борт журналига ёзиб кўярди: *«Биз олдинга қараб сузмоқдамиз!»*

Ҳеч кимга ҳали ОЛФА деган сўзнинг бутун маъзини чақиш насиб этмаган.

Бир бошликнинг бурнини қандайдир артиб қўйибдилар.

– Сиз ўзингиз билан фахрланишингиз мумкин, йигитча, – дебди у суғурта ходимига. – Мен бугун еттита ходимни қабул қилмагандим.

– Биладан, – дебди ёш ходим, – чунки ҳар гал ҳам ўша ходим мен эдим.

**ЧЕКИНАДИГАН КИШИЛАР ҲЕЧ ҚАЧОН ҒАЛАБА  
ҚИЛМАЙДИЛАР. ҒОЛИБЛАР ҲЕЧ ҚАЧОН ЧЕКИНМАЙДИЛАР**

## ЎНИНЧИ УСУЛ

### БЕРИЛИБ КЕТИНГ

#### АГАР БУТУНЛАЙ ВА БАТАМОМ БУ ИШГА БЕРИЛИБ КЕТМАСАНГИЗ, СИЗ ҲАЁТДА ҲЕЧ НАРСАНИ ҚЎЛГА КИРИТОЛМАЙСИЗ

Мен оммавийлашган ҳеч нарсага қандай бўлмасин астойдил рағбат билан қарамаслик майлини сезиб қолдим. Ҳеч ким ҳеч бир нарсага қўл қўймайди. Ахир сиз қилаётган ишингизга бутунлай берилиб кетмасангиз, ҳеч қачон яхши натижаларни қўлга киритолмайсиз.

Бизнинг жамиятимизда қайси соҳада бўлмасин ғолибликни қўлга киритишни хоҳлаган кишига диққат билан эътибор беринг. Уларнинг ҳеч бири ҳеч қачон ўзининг мажбуриятидан воз кечмайди.

Мен кўпинча ўзининг эътиборини юқори қўйишдан бошқа нарсани кўрмайдиган ёшларни учратаман. Улар ўзларига қуйидаги азалий саволни берадилар: *«Мен ўзим кимман?»*. Улар булутларга учиб юрадилар. Бу ёшлар бир сиёсатчини эслатади. Ундан аниқ бир мавзуё тўғрисида қандай мулоҳаза юритиши тўғрисида сўраганларида, у жавоб берди:

*– Ҳм, менинг бир қисм дўстларим мен томонда,, бир қисми эса қарши. Менинг ўзимга тааллуқли бўлса, мен дўстларим билан бирга.*

Айнан шундай. Ҳеч қандай мажбурият.

Ҳаёт маъносини ўзларига синаб кўрмоқчи бўлган киши бошпиёзни эслатади. Агар ундан бир қатламинин олсангиз, унинг тагида нимани кўрасиз? Навбатдаги қатлам. Уни ҳам оласиз, навбатдагиси ва яна навбатдагиси. Охирида нима қолади?

Сизни қизиқтирадиган нарсани менга кўрсатинг, мен сизга кимлигингизни айтиб бераман.

Сизнинг орзуларингиз нима? Унга жон-дилингиз билан берилинг.

Бизларда кўпчилик фаолият кўрсатмасдан, сусткашлик қилиб фақат кутадилар ва кутадилар.

Мен тангани кудук ва ё ариққа ташлаб, ўз истакларининг амалга ошишини кутаётган кишиларни кўрганман.

Бу ерда танга нима учун? Эски бир мақолда тўғри айтилган: *«Ҳар на келса бошингга, бировданмас, ўзингдан кўр»*.

#### ЯХШИ МАҚСАДЛАР БИЛАН ТАРҚАЛИНГ. УЛКАН ОРЗУЛАРГА ЭГА БЎЛИНГ. ҚАНДАЙДИР КАТТА ҚЎЛАМДАГИ НАРСАЛАРНИ

## **РЕЖАЛАШТИРИНГ. ЖИДДИЙ МАЖБУРИЯТЛАРНИ МАСЪУЛИЯТ БИЛАН ЎЗИНГИЗГА ЮКЛАТИНГ.**

Сизнинг ишгирокингиз бўлмаса қайсидир корхона ва ё ташкилот барбод бўлиши аниқ бўлса, гайрат билан ишга киришинг.

Бизнинг кунларимизда одамлар бемалол қабрга томон йўл-йўлакай кадам ташлаб бормоқдалар.

Бил Факуа ҳеч қачон мутлақо бирон иш қилмасдан, бу ишда енгиб чикиб, жаҳонда энг юқори натижани қўлга киритди. У ҳамиша дўконларда қимирламай туриб ҳеч нарса қилмасдан вақтичоғлик қиладиган ва барча нарсага қизиқадиган анқовлар тўдасининг диққатини ўзларига тортадиган кишилар тоифасига тегишлидир.

Менда шундай таассурот қолдирганки, унинг бундан энг юқори натижага эришгани кўп марта лаб эзилишдир. Ҳеч нарсага эга бўлмаган бундай кишиларнинг ҳаёти фақат ўзлари учунгина эмас, бошқалар учун ҳам аҳамиятсиздир.

Сизнинг бирон иш қилиб муваффақият қозонмаганингиз бутунлай ҳеч нарса қилмай ўтиришдан афзалроқдир.

### **ИШЧИ КОРЖОМАСИ ЭНГ ҲАҚИҚИЙ МЕҲНАТДАЙ КЎРИНИШИ САБАБЛИ КЎПГИНА ОДАМЛАР ЎЗЛАРИДАГИ МАВЖУД ИМКОНИАТЛАРНИ ҚЎЛДАН БОЙ БЕРАДИЛАР**

*Томас Эдисон*

Агар сиз муваффақиятларга эришмоқчи бўлсангиз, ишни ҳеч нарса йўқ жойдан бошланг ва умидсиз бўлманг – мана сизга барча сир-синоат. «Агар мендан чиқмаса-чи?» – деб сўраб ўтирманг-да, ўзингизга тамомила бошқача савол беринг: «Агар урдасидан чиқсам-чи?»

Ҳаётда сизга кўп қийинчиликлар ва тўғаноқлар учрайди. Бу аниқ ва шубҳасиз. Ҳеч ким ташвишдан холи эмас. Ҳаттоки арслон ҳам пашшалар билан курашади!

Иш ўнгидан келмаслигининг сабаблари жуда кўп, лекин ҳаммадан ҳам натижа берадигани бу қалтис ишга қўл урмаслик. Чунки кўнгилсизлик, кулфат, хафагарчилик – бу ҳаётнинг ажралмас бир бўлагидир.

### **КЎНГИЛСИЗЛИК ОЛДИДА БИРОВЛАР ҚАНОТ ОЧАДИ, БОШҚА БИРОВЛАР ЭСА ЎЗЛАРИГА АЖРАТИЛМАЙДИГАН СИРТМОҚ БОҒЛАБ ҚЎЯДИЛАР**

*Гарольд У. Руфф*



Сиз кўчирма эмас, асл нусхасиз. Сиз такрорланмассиз ва бундай одам ҳеч қачон бу дунёда бўлмайди.

Ҳаёт сизга ишониб бўлмайдиган имкониятлар тақдим этади.

Шунинг учун сизнинг режаларингизга ҳеч кимнинг – на ўзингиз ва на сизни ўраб олганларнинг тўсқинлик қилишига йўл қўймаг.

Сизга ҳаёт бир марта берилган ва унинг такрорланишини башорат қилиб бўлмайди. Уни қўлдан берманг, вақтни беҳуда ўтказманг, чунки у жуда ҳам қиммат туради.

Ушлаб туrolмаганингиз жуда даҳшатлими? Ўрнигиздан туринг, чангларингизни қоқинг. Ўша заҳоти ва тезлик билан. Имкониятлардан фойдаланиб, ғалабани қўлга киритинг.

Тезқайнар қозонга ўхшанг. У қайнаётган сув билан тўлдирилган бўлиб, катта босим остида бўлса-да, хуштак чалишни ва атроф-теваракни назар-писанд қилмасликни давом эттиради!

Ёмон теннисчига ўхшаб копток нотўғри ирғиб кетгани учун афсусланманг. Эҳтимол уни ураётган лайдта ўзингиз хато қилгансиз.

Ўлишдан олдин, тамом бўлаяпман, деб нолиманг. Жуда кўп одамлар шунга ишонишадики, гўё улар учун меҳнат қилмасдан пул топишга имконият бор.

Кимки мавжуд имкониятлардан фойдаланмас экан, олдинга силжмайди.

Букилмас иродангизни намоиш қилинг. Қачонлардир Уинстон Черчил айтган: *«Тумтоқ итнинг бурни фақат ўлжасини бой бермасдан нафас олиш учун орқага сурилган»*.

Мен Лондонда бу буюк сиёсатчининг Иккинчи жаҳон уруши йилларида ишлаган жойларда бўлганман. Бу жойларни ўзгартирмасдан сақлаб қолишган. Гарчи ўша вақтлар уфқда ҳалокат кўринаётган бўлса-да, Уинстон Черчил ўз ўрнида қаттиқ турган. У британияликларни ҳамда иттифоқчиларни тўхтатиб бўлмайдиган матонат билан ғалаба қозонишга амр қилган.

Кишини ҳайратда қолдирадиган кўзи ожиз хоним Элен Келлер<sup>а</sup> айтган:

*«Мен ёлғизман, лекин илгаригидай одам бўлиб қоламан. Мен ҳамма қиладиган ишга қодир эмасман, лекин нималардир қилишим мумкин. Мен бу имкониятни қўлдан бермайман»*.

Ўз ҳаёти ва муваффақиятлари билан мамнун одамдай бўлиб қолманг.

---

<sup>а</sup> *Келлер Элен (Адамс) (1880-1968) – кўр ва соқов бўлган таниқли америкалик публицист ва педагог. Унинг таълимоти ва фаолияти кўриш ва эшитиш бўйича ногиронларни меъриий ҳагга жалб қилиш соҳасида фавқулудда муваффақият саналади. 1962 йилда режиссер Артур Пени у тўрисида У. Гибсон пьесаси асосида «Мўъжиза ижодқори» кинокартинасани яратиб, «Оскар» ва «Олтин глобус» мукофотларини олишга муваффақ бўлган.*

## МЕНГА ҲАММА ЖИҲАТДАН МАМНУН ОДАМНИ КЎРСАТИНГ, МЕН СИЗГА ИШИ ЎНГИДАН КЕЛМАГАН ОМАДСИЗНИ КЎРСАТАЙ

Томас Эдисон

Агар сиз килаётган ишингизга бутунлай қизиқиб кетмасангиз, ҳаётдаги бирор муваффақият ҳақида гап бориши мумкин эмас.

Сиз ҳамиша танкид мавзун бўлиб қоласиз. Агар одам урушнинг олдинги қаторида бўлса, айнан унга биринчи бўлиб ўқ тегади. Танкиддан қочишнинг ягона йўли – бу ҳеч нарса қилмаслик ва ҳеч нарсага эътибор бермаслик. Фаолият кўрсатаётган кишилар алабатта ўзларига нисбатан танкидни орттирадилар.

Ўзингиз хоҳлаган хиёбон ёки истироҳат боғини бориб кўринг, қани танкидбозга бирон жойда ҳатто абгор бўлган бирон ҳайкал қўйилганми. Агар одамлар сизнинг тўғрингиздла ёмон гаплар айтсалар ҳам, шундай яшашга ҳаракат қилингки, ҳеч ким уларга ишонмасин.

Агар сиз ўз орзу-умидларингизга астойдил ишонмасангиз, уларни рўёбга чиқариш учун етарли асослар юзага келмайди.

Ўз мақсадларингиз билан эргашинг. Шундай тасаввур қилингки, сиз уларга эришгансиз.

Ўзингиз хоҳлаган ва шундай киши бўлиш учун барча имкониятларни ишга солинг.

## ҲИССИЁТИНГИЗНИ ЎЗИНГИЗГА ҚАРАМА ҚАРШИ ҚЎЯДИГАН ҲАРАКАТЛАРНИ МУНТАЗАМ ТАКРОРЛАШ МУМКИН ЭМАС

Зиг Зиглар

Шундай қилиб, йўлга! Барча катта ютуқлар кичик ишлардан бошланади. Ҳеч ким ва ҳеч қачон бир жойда тамомила ишсиз ўтириб, бирон катта муваффақиятга эришгани йўқ. «Ҳа» ва «йўқ» – мана сиз ишлатадиган иккита зарурий сўзлар. Айнан шулар сизнинг ҳаётингизни белгилайди. «Ҳа» денг – ўз қизиқишларингизга, «ҳа» денг – ўз орзуларингизга, «ҳа» денг – ўз изжобий келажагингизга, «ҳа» денг – ўз олдингизга қўйган мақсадларингизга.

## **ҲАЁТ – БУ Ё МАТОНАТ ТАЛАБ ҚИЛАДИГАН САРГУЗАШТ, ЁКИ ҲЕЧ НИМАДИР**

*Элен Келлер*

Сизга қирғоқдан узоклашиш учун матонат етмаса, ҳеч қачон янги уммонлар очолмайсиз.

**Келажакдан ўзингизни орқага олманг.  
Кўрагингизни муаммолар олдига қўйинг.  
Ҳар бир ишга чин юракдан киришинг.  
Ўзингизникига зришинг.**

## ХОТИМА

### ЯХШИ БОШЛАМОҚ УЧУН СИЗНИНГ РЕЖАНГИЗ

Агар сиз ўзингизга ҳаракат режасини тузмасангиз, бу китобдаги барча даъват этувчи сўзлар фойдасиздир. Сизга бошлаш учун баъзи ижобий ғояларни эслатиб ўтишга ижозат беринг.

1. *Ҳозирги пайтда қаерда турганингизни аниқ белгилаб олинг. Биз кўп вақтимизни ноаниқ ва хира мулоҳазаларга сарфлаймиз, лекин ҳаммадан муҳими – бу ақлнинг тиниқлиги. Яхши ўйлаб, ўз ҳаётингиздаги энг зарур нарсани белгиланг.*
- 2.
3. *Маълум муддат ўзингизни тинч жойга олинг. Қандай турмуш тарзида ҳаёт кечиряшингиз лозимлигини орзу қилишдан бошланг. Ҳаракат режаларини тузинг. Унда сизнинг бошингизда нима келса, шуни киритинг.*
- 4.
5. *Йўлингизда учраши мумкин бўлган тўсиқлар рўйхатини тузинг (масалан, керакли маълумот, соғлигингиздаги муаммолар ва шунга ўқиш).*
- 6.
7. *Қайд этилган тўсиқларни енгиш учун тайёр эканлигингизни ёзинг (масалан, маълумотингиз даражасини кўтариш учун ўқишга бориш ва ш. ў.) Сизнинг режангиз албатта амалий ва омилкор бўлсин.*
8. *Олдингизга қўйилган мақсадга эришиш учун қанча вақт кераклигини аниқ белгиланг ва муайян муддатлар қўйинг.*
9. *Агар ўзингизда куйдирадиган чанқоқни уйғотмасангиз, ҳеч нарса бўлмайди. Яхши ниятларга берилиб кетманг, чунки булар сизга ҳеч қандай фойда бермайди. Ноаниқ умидларни чуқур ва салбий орзулар билан алмаштиринг.*
10. *Доимий равишда ўз мақсадларингизни янгилаб туринг. Имкони борича уларни осойишта таҳлил қилишга вақт ажратиб, тузатишлар киритинг.*

11. Танлаган йўлингизни алмаштирманг. Бошқаларнинг нима ҳақда гапиришини, нималарни ўйлашини ва нима иш қилишини ўйламанг.

12. Ўзингизни чанқоқлик билан орзу қилган одамдай тутинг («Инсон шундай бўлиши лозимки, у ўзини қалбнинг тўрида кўрсин»).

Халқимизга, жамиятга муваффақиятли раҳбарлар, ютуқлари гуллаб яшнайдиганлар керак. Сизнинг ҳаётингиз маъно, мақсад ва аҳамиятга моликдир. Сизнинг, йўлингиз очиқ бўлсин!

Имконият – ҳаёт кучи.

## КУЧ БАҒИШЛОВЧИ ҒОЯЛАР

---

Эсда тутинг!

### Одамлар ўз тасаввурларига қараб ўзгариб турадилар

- Агар сиз ўз ўй-хаёлингизни уддалай олмасангиз, унда албатта сизни ўраб олган агроф-мухитнинг қулига айланиб қоласиз.
- Агар сиз ютукни қўлга киритмоқчи бўлсангиз, ақл-идрокингизни борича борича шунга йўналтиринг.
- Ўзингизга ўйлаш учун вақт ажратинг. Бу – куч манбаидир.
- Бугун худди шундай эрта келдики, кеча сизни безовта қилган эди.
- Қувгиндиларнинг сиз тўғрингизда хулоса чиқаришларига йўл қўйманг!
- Ўз миянгиздан захарли фикрларни чиқариб ташланг! Одам ўзини қандай ўйласа, худди шундайдир.

Сиз тўп киритасизми ёки фақатгина ўз дарвозангизни ҳимоя қиласизми?<sup>1</sup>

- Ҳодиса қеч қачон уни шунчаки кутганинг қўлига келмайди. Уни шиддатли ҳужум қилишга кучи етадиган кишигина ушлаб олиши мумкин.
- Генри Киссинжер айтган: *Ҳаётда ҳаммадан кўпроқ нимани хоҳлаганингизни аниқланг ва унга қандай қилиб эришмоқчисиз. Шундан сўнг бирон нарса унга эришиш учун тўсиқ бўлишига йўл қўйманг.*

### Тортинманг!

- Машаққатсиз ҳунар бўлмас, меҳнатсиз роҳат бўлмас.
- Бахтсизларни ҳаёт бошқаради – ғолиблар ҳаётни ўзлари бошқарадилар.
- Фақат чекланган одамлар танқид қиладилар.

- Ҳар бир кишига ҳаммадан кўра ўзининг исми шарифи ширинроқ эшитилади.
- Инсон хислатини энг яхши синаш унинг танҳоликда ўзини тутишидир.
- Ҳақиқий дўстларсиз хаттоки миллионер ҳам қашшоқдир.
- Ўз тафаккурингизни ҳақиқий ташаббускорликлар билан тўлдилинг.
- Оддий бўлинг, бунинг устига энг яхши тахминлар билан.
- Биринчи таассурот қолдириш ҳаётда фақат бир марта бўлади.
- Юз ишни юзаки қилмасдан, бир ишга астойдил киришинг.
- Ишлатилмаган нарсани бутунлай йўқотасиз.
- Менинг нима олишим эмас, нима бераётганим муҳимдир.
- Сўз ўзингизга ва бошқа кишиларга сиз нима ҳақда ўйлаётганингизни билдиради. Сўзларингиз чин эканлигига ишонинг.
- Барчамиз ўз хулқ-атворимизни ота-оналаримизнинг раъйига қараб шакллантирамыз.
- Сиз – худди ўзингиз айтган одамсиз!

**Жароҳатларга берилманг, уларни ҳаёлингизга келтирманг ва лаънатламанг, лекин улардан фойдаланинг, чунки улар сизни илҳомлантириши ва ёки, тескарисига, жадлингизни чиқариши мумкин**

- Жароҳатларни ҳаракатлантирувчи кучга айлантинг.
- Агар сиз олдинги қаторда бўлсангиз, биринчи ўқлар фақат сизга йўналтирилади.

**Сиз ўзингиз ораларида юрган одамлардек бўлиб қоласиз**

- Агар сиз дўстлар орттирмоқчи бўлсангиз, ўзингиз ҳам дўстликка содиқ бўлинг.
- Дўстлик – бу кишилик жамиятида сўз билан ифода қилиб бўлмайдиган хавфсиз ҳиссиёт бекати бўлиб, унинг олдида ақлни тортишга ва сўзни ўлчашга ҳожат йўқ.
- Менинг энг яхши дўстим – бу мендаги энг яхши сифатларни ўзлаштириб оладиган инсондир.

**Муваффақиятларга эришишнинг калити майда нарсаларга эътибор билан қарашидир**

- Ўз танишларингиз билан алоқаларингизга диққат қилиб эътибор беринг, чунки фақат уларгина сизни қайси йўл билан боришингизни белгилайдилар.
- Ҳаётий ютуқ сизнинг туғилишингиз билан кафолат берилмайди – уни сиз ўз меҳнатингиз билан қўлга киритишингиз лозим.
- Ҳатто луғатларда ҳам «муваффақият» сўзи «меҳнат» сўзидан кейинда туради.

### Ортиқча йўлни босиб ўтишдан қўрқманг

- Вазифага содиқлик тақдирни белгилайди.
- Озгина қўшимча ҳаракат – яхши ва аъло ўртасидаги фарқдир.
- Ёдингизда сақланг: ютуққа эришгач, камтар бўлинг.
- Бировлар чанг-тўзон ичида ўладилар, бошқалар аланга ичида ёнадилар, учинчи гуруҳ эса оз-оздан, болалар ўйинчоғи каби нобуд бўладилар.
- Шундай экан, олтин медаль орқасидан чопинг!
- Баркамоллик раҳбарлик, маҳсулот ва меҳнатдан сифат талаб қилади
- Оладиган иш ҳақинг талабидан озгина кўпроқ ишла; лозим бўлганидан озгина кўпроқ ҳақ тўла; ўз хоҳишингдан кўпроқ интил; кўзлаганингдан юқориқ мақсадга эришишга ҳаракат қил; соғлигинг, оиланг ва дўстларинг учун худога чин юракдан шукр қилгин.
- Ўзингизга савол беринг: буни қайси йўл билан яна ҳам яхшироқ бажаришим мумкин?

### Таслим бўлиш ҳамиша барвақтдир

- Гап сенинг йиқилишинг тўғрисида эмас, йиқилгандан сўнг оёққа туришинг тўғрисида бормоқда.
- Одамлар ҳеч қачон мағлубиятни режалаштирмайдилар, улар фақат муваффақиятларни режалаштиришидаги муваффақиятсизликларга чийдайдилар.
- Ҳеч қачон таслим бўлманг. Курашишни тан олмаслик ҳамиша барвақтдир.



- Чекинадиган кишилар ҳеч қачон ғалаба қилмайдилар. Голиблар ҳеч қачон чекинмайдилар.
- Мана, нималар муваффақиятга олиб келади: жўшқин истак, қатъият, қурбонликка тайёр туриш, интизом, ташаббускорлик, қандай қилиб бўлса-да саросимадан ўзини четга олиш.

## **Берилиб кетинг**

- Агар бутунлайин ва батамом кўзлаган мақсадингизга берилиб кетмасангиз, сиз ҳаётда ҳеч нарсани қўлга киритолмайсиз.
- Яхши мақсадлар билан тарқалинг. Улкан орзуларга эга бўлинг. Қандайдир катта кўламдаги нарсаларни режалаштиринг. Жиддий мажбуриятларни масъулият билан ўзингизга юкланг.
- Ишчи коржомаси энг ҳақиқий меҳнатдай кўриниши сабабли кўпгина одамлар ўзларидаги мавжуд имкониятларни қўлдан бой берадилар.
- Кўнгилсизлик олдида бировлар қанот очади, бошқа бировлар эса ўзларига ажратилмайдиган сиртмоқ боғлаб қўядилар.
- Менга ҳар жиҳатдан мамнун одамни кўрсатинг, мен сизга иши ўнгидан келмаган омадсизни кўрсатай.
- Ҳиссиётингизни ўзингизга қарама-қарши қўядиган ҳаракатларни мунтазам тарзда такрорлашингиз мумкин эмас.
- Ҳаёт – бу ё матонат талаб қиладиган саргузашт, ёки ҳеч нимадир.

## МУНДАРИЖА

А. Қамарзода. Ҳамма учун зарур қўлланма ( <i>Таржимондан</i> ).....	4
Бу китоб ҳаётингизни ўзгартириб юбориши мумкин!.....	6
Кириш.....	7
Муваффақиятга эришишнинг ўнта мўъжизавий усули.....	9
Ўз ғоянгизнинг хўжайини бўлинг.....	10
Ўз олдингизга аниқ мақсад қўйинг.....	15
Ўз сўзингизда устувор туринг.....	20
Қатъий бўлинг.....	26
Паст-баландликларни чидам билан босиб ўтинг.....	33
Ишончли одам билан иш тутинг.....	37
Ақл билан ишланг, лекин шошилманг.....	43
Сиз кутганларидан кўпроқ ишланг.....	46
Тиришқок бўлинг.....	51
Берилиб ишланг.....	55
Хотима.....	60
Куч бағишловчи ғоялар.....	62

## МУАЛЛИФ ҲАҚИДА

Билл Ньюмен – мувофиқлаштириш бўйича таниқли австралиялик мутахассис. У 1978 йилдан буён бутун дунё бўйича ўз маърузалари билан чиқиб туради. У тингловчиларни ўзига жалб қилиш хусусиятига эга ва уни турли ёшдаги ва турли касб-кордаги кишилар диққат билан эшитади ва ундан ўзлари учун ҳаётнинг муҳим масалалари бўйича шунч ва маслаҳатлар излайди.

Ньюмен китоблар ва мақолалар ёзади, радио ва телевидениеда ўзининг махсус дастурларини олиб боради. У Австралия давлат мукофотининг соҳибидир.

Билл Ньюмен хотини ва икки ўгли билан мамлакат шимоли-шарқидаги Квинсленд штатида яшайди.

Бизнинг ҳаммамиз ўз касбий ва ижтимоий ҳаётимизда ютуқларга эришишга, одамлар билан муносабатда бўлишда, моддий ва маънавий ақл-заковатимизни бойитишга чанқоқмиз. Кенг шухрат топган «Аъло даҳонинг ўнта яхши фазилати», «Бургутлар билан бирга учинглар» каби китобларнинг муаллифи Билл Ньюмен бу гал ютуққа эришининг бутунлай янги йўллари тавсия этмоқда. Биздаги барча орзуларнинг амалга ошиши учун фақатгина бу ақлли кўрсатмалар ва маслаҳатларга амал қилиш етарлидир.

000 с.д.и.

**Билл Ньюмен**

**МУВАФФАҚИЯТЛАРГА ЭРИШИШНИНГ  
ЎН УСУЛИ**

*Барча учун зарур қўлланма*

(Рус тилидан А. Қамарзода таржимаси)

**Муҳаррир:**

**Акрам Деҳқон**

**Техник муҳаррир ва дизайнер:**

**Асқар Ёқубжонов**

**Мусахҳиҳ:**

**Нодира Эгамқулова**

«Muharrir» нашриёти

Лицензия: АИ № 230. 2012 йил 16 ноябр.

Теритшга 2012 йил 20 ноябрда берилди.  
2013 йил 29 мартда босишга рухсат этилди.

Бичими 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Ҳажми 5 босма табоқ.

«Times New Roman» » гарнитураси. Офсет усулида  
газет қоғозига босилди. Адади 1000 нусха.

Баҳоси келишилган нарҳда.

*“Muharrir” нашриёти матбаа бўлимида чоп этилди.*

*100060, Тошкент шаҳри, Элбек кучаси, 8-уй.*

*E-mail: muharrir@list.ru*